А. А. СИНЕЛЬНИКОВА

222 РЕЦЕПТА для здоровых и полезных постов

- Полезные блюда для любого поста
- Все необходимые витамины и минералы
- Вкусно, полезно, питательно

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Нередко возникают споры о том, насколько в действительности полезны посты, особенно если религиозная традиция требует придерживаться частого и долгого ограничения в пище. К посту нужно подходить разумно: при ограничении продуктов питания важно учитывать свои возможности, чтобы не нанести вред организму.

В данной книге предлагается большое количество рецептов полезных блюд для ежедневного меню в период поста. Используя эти рецепты для составления семейного меню, каждый сможет убедиться, что пост не означает невкусные блюда, и с помощью постных блюд можно накормить близких сытно и вкусно. Чтобы было удобно выбирать блюдо для конкретного поста, в отдельные разделы вынесены: грибные блюда, блюда с рыбой, изделия из пресного теста и десерты.

Адресована широкой читательской аудитории.

- А. А. Синельникова
  -
  - Пост для здоровья духа и тела
  - Как сделать пост полезным?
  - Рецепты
    - Салаты
    - Супы
    - Вторые блюда
      -
      - Грибные блюда
      - Блюда с рыбой
    - Квасы, компоты
    - Изделия из пресного теста и десерты
  - Заключение

А. А. Синельникова
222 рецепта для здоровых и полезных постов

«**Ты — то, что ты ешь**» — название популярного британского телешоу (You are what you eat) — стало непреложной истиной. Ни для кого давно не секрет, что наше питание определяет состояние нашего здоровья. Чаще всего мы задумываемся об этом, когда болезнь уже дала о себе знать… Но заняться здоровьем никогда не поздно. И в этом неоценимую помощь окажут наши книги серии «Еда, которая лечит».

НАШИ КНИГИ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ЛУЧШЕ!

В оформлении обложки использовано фото
© Depositphotos.com/doroshin, © Depositphotos.com/erierika, © Depositphotos.com/studioM, © Depositphotos.com/belchonock, © Depositphotos.com/Guzel

Рекомендовано читателям старше 12 лет.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Пост для здоровья духа и тела

Религиозные воззрения в XXI веке все так же актуальны, как и сотни лет назад. В поисках ответов на многие мучающие вопросы люди в последнее время все чаще обращаются к религии, пытаясь приспособить современную жизнь к предписаниям древних. Одним из таких предписаний является пост. Изначально посты были задуманы для усмирения физического начала человека и его духовного просветления. Пост считался необходимым для предотвращения искушений, так как изнурял тело и подчинял физическое состояние духу. Постящиеся избегали помимо некоторых продуктов питания и всевозможные удовольствия.

Посты всегда приурочены к религиозным праздникам и памятным датам, раньше их также проводили перед тяжелыми испытаниями, грядущими битвами, во времена страданий, эпидемий. В разных религиозных концепциях предусматривается определенное количество дней поста и содержание каждого из них: в некоторых верованиях количество постов ограничено двумя-тремя днями, в других, как, например, в православной вере, оно превышает двести дней в году. Посты различаются своей строгостью, содержанием рациона, длительностью. В одних случаях постный рацион составляет, например, сырую еду: овощи, орехи, в других — в дневном меню только хлеб и вода; есть посты, предусматривающие включение в меню растительных масел и рыбы.

Рассмотрим варианты постов, характерные для православной религии и соблюдающиеся в нашей стране. Своим содержанием они напоминают разные виды вегетарианства.

Пост, разрешающий рыбу. Он также разрешает растительную пищу в любой кулинарной обработке, дополненной растительным маслом, рыбными продуктами;

• пост с разрешением горячей растительной пищи и растительного масла, а также вина;

• пост с разрешением горячей пищи растительной пищи без масла;

• пост с сухой пищей: холодные без кулинарной обработки растительные продукты без масла, а также холодное питье. Разрешены хлеб, свежие, сушеные и квашеные овощи и фрукты. Этот пост сравним с вегетарианским сыроядением);

• строгий пост: полное воздержание от пищи, допустима только вода. Такой пост можно сравнить с полным голоданием в медицине.

Многие диетологи поддерживают древние обрядовые традиции, считая разумным предоставлять организму разгрузку и облегчая рацион. Они указывают на необходимость периодического отказа от употребления животных белков и жиров, что и является основополагающим для самых разных типов постов. Медицинские исследования показывают, что недолгий отказ от мясной пищи напоминает лечебное разгрузочное голодание и делает человека более спокойным, снижает агрессию и раздражительность, нормализует обмен веществ. При этом нужно отметить, что каждый обрядовый рацион имеет свою кулинарную традицию, которая объясняет его культурный и исторический смысл, поэтому нельзя посты напрямую считать диетами, хотя и есть заметные сходства между этими способами ограничения в пище.

В этой книге мы предлагаем вам большое количество рецептов полезных блюд для ежедневного меню в период поста. Используя наши рецепты для составления семейного меню, вы убедитесь, что пост не означает невкусные блюда, и сможете сытно и вкусно накормить ваших близких.

Как сделать пост полезным?

Нередко возникают споры о том, насколько в действительности полезны посты, особенно если религиозная традиция требует придерживаться частого и долгого ограничения в пище. К посту нужно подходить разумно: при ограничении продуктов питания важно учитывать свои возможности, чтобы не нанести вред организму. В некоторых случаях важно послабление, особенно оно необходимо больным людям, беременным женщинам, маленьким детям, а также тем, кто выполняет тяжелую физическую работу.

Рассмотрим, в чем же опасность длительных постов. Отказ от мясного на большой срок — непростое испытание для здоровья. Смена пищевого режима грозит серьезными последствиями для организма. Если есть проблемы со здоровьем, то, прежде чем отказаться от обычного рациона и начать поститься, стоит проконсультироваться с врачом.

Общим правилом всех постов является запрет на продукты, содержащие животный белок и жиры. При исключении такой пищи энегозатраты организма могут компенсироваться углеводами, что превращает пост в своеобразную углеводно-овощную диету. Потребляемые углеводы, заменяющие белок, создают избыточный вес, «откладываясь» на бедрах, животе и ягодицах. Избыток углеводов влияет на обмен веществ, способствует выработке вредного холестерина, вызывает перегруженность работы поджелудочной железы, провоцирует сердечно-сосудистые заболевания, диабет, заболевания печени.

Полный отказ от животного белка приводит к тому, что организм, требующий белок для строительства клеток, начинает «поедать» сам себя, что немедленно отражается на внешности: ухудшается состояние волос, ногтей, кожи. Это происходит потому, что для ногтей, кожи и волос особенное значение имеют белки, содержащие серу, метионин, таурин, цистин и цистеин.

При ограничении поступления белка кожа становится тонкой и бледной, повышается ее чувствительность. Нарушение синтеза белка коллагена, который способствует эластичности и упругости кожи, чревато появлением ранних глубоких морщин, обвислости кожи. Ногти начинают слоиться, волосы становятся ломкими.

От белкового дефицита в период длительных постов страдают репродуктивные женские органы. Отказ от животного белка приводит к дисфункции яичников и бесплодию, и нарушение функций может оказаться необратимым, работу органов будет невозможно восстановить, даже если впоследствии начать употреблять мясо. Замена животного белка на растительный не является полноценной, так как только продукты животного происхождения содержат полный набор незаменимых аминокислот, которые обязательны для нормальной работы организма. Аминокислоты растительных белков усваиваются хуже, чем те, которые имеют животное происхождение. Кроме того, растительный белок, поступающий в организм, лучше усваивается в присутствии животных белков. Исследования показывают, что только пятая часть съеденного белкового растительного продукта будет усвоена, если в рационе нет животных белков.

Пост может оказаться небезвредным как для молодых людей, так и для пожилых, так как организму в период старения требуется повышенное количество белка для поддержания всех процессов в организме.

Пост будет полезен не только для души, но и для тела, только если человек здоров, иначе он может принести вред. Постоянное или длительное воздержание от определенных продуктов может повлечь замедление восстановления мышечной ткани, снижение иммунитета и обострение хронических заболеваний. Человеческий организм не дополучает необходимое количество белков, витаминов группы В, железо, цинк и другие минеральные вещества, и их недостаток придется компенсировать таблетками.

Однако, если пост непродолжителен и можно использовать в меню самые разнообразные разрешенные продукты, хоть и с ограничениями, то и время поста может стать необременительным, а рацион будет благоприятствовать здоровым процессам в организме.

Рецепты

Салаты

Салат на основе белокочанной капусты. *300 г белокочанной капусты, 2 яблока, 1 морковь, 100 г сладкого перца, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка соли, 1/2 ч. ложки сахара, зелень.*

Промытую белокочанную капусту нарезают тонкой соломкой, перетирают с небольшим количеством соли, сливают сок, перемешивают с очищенными нарезанными яблоками, морковью, сладким перцем, заправляют сахаром и растительным маслом. Посыпают мелко нарезанной зеленью.

Салат из разных овощей и фруктов. *100 г кольраби, 50 г консервированного зеленого горошка, 2 моркови, 2 свежих яблока, огурцы, 50 г салата или лука зеленого, 50 г сливы или чернослива, 1 помидор или свежий сладкий перец, 1 ч. ложка сахара, 50 г соевого соуса, перец, соль по вкусу, укроп. (Этот салат можно готовить и из любых других овощей, имеющихся в наличии.)*

Очищенную капусту кольраби, морковь нарезают тонкими ломтиками. Чернослив моют, заливают горячей водой для набухания, удаляют из него косточки и нарезают дольками. Также нарезают сливы без косточек. Помидоры нарезают на 5–6 частей. Свежий сладкий перец очищают, удаляют плодоножку вместе с зернами, нарезают соломкой. Яблоки очищают, удаляют у них сердцевину и нарезают ломтиками. Промытые листья зеленого салата нарезают на 2–3 части. Огурцы шинкуют ломтиками. Нарезанные овощи и фрукты перемешивают, добавляют к ним консервированный зеленый горошек, слегка солят, перчат и заправляют при подаче на стол соевым соусом. В салат можно добавить сахар (лучше сахарную пудру) и лимонный сок.

Винегрет. *Картофель, свекла, соленые огурцы, репчатый лук, квашеная капуста (картофель можно частично или полностью заменить отварной фасолью).*

Картофель и свеклу отваривают в «мундире», очищают от кожицы, нарезают мелкими кубиками или тонкими пластинками. Соленые огурцы и репчатый лук нарезают кубиками. Квашеную капусту перебирают, крупные куски шинкуют. Если квашеная капуста имеет слишком кислый вкус, промывают холодной водой или же вымачивают в течение некоторого времени, отжимают. Репчатый лук мелко нарезают. Затем все овощи перемешивают, солят, заправляют растительным маслом.

Салат постный из морской капусты. *Репчатый лук, сушеная*

морская капуста, соевый соус.

Сушеную морскую капусту замачивают, отваривают, промывают. Отдельно обжаривают измельченный репчатый лук, смешивают с подготовленной капустой, заправляют соевым соусом, другими специями по вкусу.

Корейские салаты. *Очень многие корейские салаты имеют постные компоненты и поэтому подходят для трапезы во время поста. Такие салаты можно купить готовые или же приготовить самостоятельно. Для приготовления салатов нужно подобрать специальную овощерезку с возможностью нарезать продукты очень тонко.*

Корейский салат, варианты с разными овощами: морковью, морковью и зеленой редькой, капустой с морковью или свеклой, подсолнечное масло, соевый уксус, красный перец, кориандр, чеснок.

Продукты тонко шинкуют, смешивают с другими компонентами, солят, мнут руками, перемешивают, дают постоять, чтобы появился сок, который затем сливают.

На сковороде греют подсолнечное масло без запаха. Овощи заправляют уксусом, посыпают красным перцем, кориандром. Мелко рубят чеснок и выкладывают горкой на овощи. Разогретое масло наливают сверху на чеснок, все перемешивают. Дают постоять, остыть.

Салат на основе сладкого перца. *200 г сладкого перца, 100 г капусты, 2 яблока, 1 морковь, 4 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка соли, 1/2 ч. ложки сахара, зелень.*

Промытую белокочанную капусту нарезают соломкой, перетирают с небольшим количеством соли, сливают сок, перемешивают с очищенными нарезанными яблоками, морковью, сладким перцем, заправляют сахаром и растительным маслом. Посыпают мелко нарезанной зеленью.

Икра свекольная. *3–4 средние свеклы, 1 луковица, 1 морковь, 100 г растительного масла, 1/2 стакана томатной пасты, разведенной водой, соль.*

Лук очищают, мелко нарезают, очищенную морковь натирают на крупной терке. Все вместе обжаривают в растительном масле до золотистого цвета. Затем добавляют натертую на терке свежую очищенную свеклу. За 5 мин. до готовности добавляют соль по вкусу и томатную пасту, перемешивают. Подают охлажденной.

Салат из редьки с луком. *120 г редьки, 10 г растительного*

масла, 3 г уксуса, 15 г репчатого лука, зелень.

Очищают и хорошо моют редьку, кладут ее в холодную воду на 15–20 мин., затем дают стечь воде, измельчают редьку на терке, заправляют растительным маслом, солью и уксусом, кладут в салатник, украшают зеленью. В тертую редьку можно добавить нашинкованный лук, пассированный на растительном масле.

Витаминный салат. *300 г свежей капусты, 1 крупная морковь, 5 ст. ложек консервированного горошка, соль, 1 ст. ложка уксуса, 10 г растительного масла, 2 г черного перца.*

Свежую капусту мелко шинкуют, морковь натирают на крупной терке. Все перемешивают и солят. Добавляют зеленый консервированный горошек. Поливают уксусом, растительным маслом, посыпают черным молотым перцем и зеленью. Можно добавить нарезанные свежие огурцы и зеленый лук.

Салат «Летний». *2 спелых помидора, 1 яблоко, 1 небольшая луковица, 1 стручок сладкого перца, 3 ст. ложки растительного масла, соль, сахар, 1 ст. ложка лимонного сока.*

Помидоры кладут в дуршлаг, обдают кипятком, а затем сразу же опускают в холодную воду, снимают кожицу. Нарезают очищенные помидоры тонкими ломтиками. Очищенное яблоко разрезают пополам, удаляют сердцевину, нарезают дольками. Луковицу и перец очищают, нарезают мелкой соломкой. Все компоненты перемешивают. Солят, добавляют сахар, вливают лимонный сок и поливают растительным маслом.

Помидоры, фаршированные овощной смесью. *5 небольших помидоров, 1 морковь, 1 яблоко, 2 соленых огурца, 100 г зеленого консервированного горошка, 1 ст. ложка растительного масла, 1/3 ч. ложки соли, укроп.*

Моют помидоры, острым ножом срезают верхнюю часть, ложечкой достают сердцевину. Вареную морковь мелко шинкуют, яблоко мелко нарезают, огурцы натирают на крупной терке. Все овощи выкладывают в посуду, добавляют консервированный горошек, соль, растительное масло и размешивают. Этим фаршем начиняют помидоры. Сверху посыпают укропом.

Салат на рисовой основе. *100 г риса, 2 сладких перца, 1 помидор, 1 морковь, 1 маринованный огурец, 1 луковица.*

Рису дают постоять несколько часов в воде, затем воду сливают, рис отваривают в подсоленной воде. Овощи очищают, шинкуют, перемешивают с охлажденным рисом, солят, посыпают

перцем, добавляют по вкусу сахар и уксус.

Салат из зеленого лука. *Пучок зеленого лука, пучок свежего укропа, соль и черный перец, лимонный сок.*

Лук моют, очищают, нарезают кольцами, смешивают с нарезанным укропом, солят, перчат, заправляют лимонным соком.

Салат из авокадо. *2 авокадо, 1 лимон, соль, черный молотый перец.*

Авокадо моют, очищают, режут пополам, вынимают косточку, аккуратно извлекают ложечкой мякоть и нарезают кубиками. Солят, перчат, поливают лимонным соком. Перемешивают. Можно подготовить порционную закуску из авокадо — нарезают очищенный авокадо вдоль пополам, вынимают косточку, половинки авокадо немного солят, перчат и заливают лимонным соком. Дают постоять 5 мин. и подают.

Салат «Деревенский». *500 г картофеля, 300 г соленых или маринованных грибов, 100 г репчатого лука, 50 г соленых огурцов, 100 г квашеной капусты, подсолнечное масло, зелень.*

Картофель моют, варят «в мундире», затем остужают и очищают. Вареный картофель, грибы, огурцы нарезают тонкими ломтиками, лук шинкуют, капусту нарезают, все перемешивают и заправляют маслом. Подают, посыпав нарезанной зеленью.

Салат острый из квашеной капусты с грецкими орехами. *Квашеная капуста, молотые грецкие орехи, растительное масло, чеснок, свежий огурец, по вкусу — соль, перец. Для маринада: оливковое масло, столовый уксус или лимонный сок, нарезанный укроп, 1/2 ч. ложки давленого чеснока, хмели-сунели.*

Готовят маринад. Смешивают оливковое масло, уксус, соль, перец и нарезанный укроп, хмели-сунели. Огурец очищают, тонко нарезают кружочками, маринуют 15 мин., затем перемешивают с квашеной капустой, нарезанным чесноком, грецкими орехами, растительным маслом.

Бутерброды с огурцом. *Свежий огурец, хлеб для тостов, растительное масло.*

У хлеба для тостов обрезают корки, намазывают растительным маслом. На куски хлеба выкладывают слой нарезанных вдоль огурцов, накрывают другим куском, прижимают, нарезают треугольниками.

Икра «красная» овощная. *1 луковица, 1 морковь, 3–4 средние свеклы, 100 г растительного масла, 1/2 стакана томатной пасты, разведенной водой, соль.*

Лук мелко нарезают, морковь натирают на крупной терке. Вместе обжаривают в растительном масле до золотистого цвета. После добавляют к моркови и луку натертую на терке свежую свеклу. За 5 мин. до готовности добавляют соли по вкусу и томатной пасты.

Салат из редьки с луком. *120 г редьки, 10 г растительного масла, 3 г уксуса, 15 г репчатого лука, нарезанная зелень.*

Очищают и хорошо моют редьку, кладут ее в холодную воду на 15–20 мин., затем дают стечь воде. Измельчают редьку на терке, смешивают с растительным маслом, солью и уксусом, выкладывают в салатник, украшают зеленью. В тертую редьку можно добавить рубленый лук, пассированный в растительном масле.

Салат с зеленым горошком. *300 г сельдерея, 1 крупная морковь, 100 г консервированного зеленого горошка, соль, 1 ст. ложка лимонного сока, 10 г растительного масла, укроп, соль, перец.*

Свежий сельдерей очищают от тонкой кожицы, затем мелко шинкуют. Морковь очищают, натирают на крупной терке, добавляют к сельдерею, все перемешивают и солят. Добавляют к смеси консервированный зеленый горошек. Поливают лимонным соком, растительным маслом, посыпают черным молотым перцем, солят, посыпают зеленью. Можно добавить нарезанные свежие огурцы и зеленый лук.

Салат из помидоров и чеснока. *3 крупных помидора, 1 небольшая луковица, 1 стручок сладкого перца, 3 ст. ложки растительного масла, соль, сахар, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 нарезанных зубчика чеснока, 1 ч. ложка натертого хрена.*

Помидоры кладут в дуршлаг, обливают кипятком, а затем сразу же — холодной водой. Снимают кожицу. Нарезают очищенные помидоры тонкими ломтиками. Луковицу и перец нарезают мелкой соломкой. Все перемешивают с нарезанным чесноком. Солят, добавляют сахар, лимонный сок, натертый хрен, поливают растительным маслом, снова перемешивают.

Салат с редисом и огурцом. *1 свежий огурец, 6 редисок. Для заправки: 3 ст. ложки лимонного сока, 1/2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки сахара, 2 ст. ложки растительного масла.*

Огурец очищают от кожуры, редис и огурец нарезают тонкими кружочками. Все перемешивают и заправляют лимонным соком, растительным маслом. Украшают салат веточками укропа и петрушки.

Салат из цветной капусты. *800 г цветной капусты, 50 г лимонного сока, 60 г растительного масла, нарезанная зелень.*

Цветную капусту очищают, опускают на 15 мин. в кипящую соленую воду, затем вынимают, дают стечь воде. После капусту промывают чистой водой, чтобы удалить запах, разделяют на соцветия. Солят по вкусу, заправляют лимонным соком, растительным маслом, посыпают зеленью петрушки. Можно добавить нарезанный кружками помидор или отварную свеклу.

Салат из моркови с яблоками. *300 г моркови, 300 г яблок, 1 лимон, 50 г сахарного песка, соль по вкусу.*

Морковь и яблоки натирают на крупной терке, добавляют сок лимона и цедру. Заправляют сахаром и солью.

Свекла с огурцами. *1 свекла, 1 соленый огурец, лук зеленый, растительное масло.*

Огурец и отварную свеклу натирают на крупной терке, лук мелко нарезают. Выкладывают все в салатницу, заправляют растительным маслом, перемешивают.

Салат картофельный. *4 картофелины, 2 соленых огурца, зеленый лук, соль, растительное масло.*

Чуть теплый отварной картофель и соленые огурцы нарезают кубиками, добавляют мелко нарезанный зеленый лук, слегка солят, поливают подсолнечным маслом. Перемешивают и подают.

Салат из редиса и огурцов. *200 г редиса, 200 г огурцов, 100 г зеленого лука, 50 г растительного масла, 1 ч. ложка сока лимона, соль.*

Редис и огурцы нарезают кружочками, перемешивают с мелко нарезанным зеленым луком, добавляют сок лимона, солят, заправляют растительным маслом.

Салат из лука и огурца. *2 большие луковицы, 1 соленый огурец, 1 ст. ложка лимонного сока, 3 ст. ложки подсолнечного масла, 1/2 ч. ложки горчицы, 1 ч. ложка сахара.*

Лук очищают, нарезают на 4 части, кладут в дуршлаг и обдают кипятком. Затем остужают, мелко нарезают. Так же мелко нарезают огурец. Лук перемешивают с огурцом, поливают

лимонным соком. Все это солят, размешивают с сахаром. Подсолнечное масло взбивают с горчицей и этой смесью поливают салат. Украшают веточкой петрушки.

Помидоры, фаршированные овощной смесью. *5 небольших помидоров, 1 вареная морковь, 1 яблоко, 2 соленых огурца, 100 г консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки растительного масла, 1/3 ч. ложки соли, укроп.*

Моют помидоры, острым ножом срезают верхнюю часть, ложечкой вынимают сердцевину. Вареную морковь мелко нарезают, яблоко шинкуют брусочками, огурцы натирают на крупной терке. Все овощи выкладывают в миску, добавляют горошек, соль, растительное масло и размешивают. Этим фаршем наполняют помидоры. Сверху посыпают укропом.

Салат на основе риса. *100 г риса, 2 сладких перца, 1 помидор, 1 морковь, 1 маринованный огурец, 5 черных маслин без косточек, 1 луковица, лимонный сок.*

Рис отваривают в подсоленной воде. Овощи шинкуют, перемешивают с охлажденным рисом, солят, посыпают перцем, добавляют по вкусу сахар и лимонный сок.

Салат из баклажанов. *500 г баклажанов, 150 г сладкого перца, 3 помидора, 1 головка лука, 3 ст. ложки растительного масла, соль, зелень.*

Баклажаны пекут до мягкости, охлаждают, очищают от кожицы, нарезают кубиками; перец очищают от семян и нарезают тонкой соломкой; помидоры нарезают ломтиками, лук — кольцами; все солят, перемешивают, заправляют растительным маслом, посыпают зеленью укропа и петрушки.

Салат из квашеной капусты с солеными огурцами. *600 г квашеной капусты, 150 г соленых огурцов, 150 г репчатого лука, 100 г растительного масла, соль, перец черный молотый.*

Капусту измельчают, огурцы нарезают кубиками, лук шинкуют, все перемешивают, заправляют маслом, солят, перчат.

Винегрет с рыбой. *300 г рыбы, 3 картофелины, 1 свекла, 1 морковь, 2 соленых огурца, 100 г растительного масла, специи, соль.*

Рыбу отваривают со специями, охлаждают, нарезают кусочками; картофель, свеклу, морковь отваривают, охлаждают, нарезают кубиками. Перемешивают с рыбой, солят, заправляют растительным маслом.

Салат с сельдью. *8 картофелин, 2 селедки, 3 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 4 ст. ложки уксуса, 1 ч. ложка горчицы, 1/2 ч. ложки соли.*

Отваривают картофель в «мундире»; после того, как она остынет, очищают, нарезают кружочками. Лук нарезают кольцами. Селедку нарезают ломтиками. В салатницу горкой кладут картофель, лук и селедку. Заправляют салат смесью растительного масла, уксуса, горчицы, солят, перемешивают.

Салат из редьки и свеклы с гренками. 300 г редьки, 200 г свеклы, 6 ломтиков ржаного хлеба, сок 1 лимона, 1 зеленое яблоко, 50 г соевого соуса, зеленый лук, листья салата, растительное масло для жарки.

Свеклу отваривают или пекут в духовке, остужают. Редьку и свеклу очищают от кожуры, нарезают соломкой и кладут в разные тарелки, затем поливают соком лимона, чтобы они не изменили цвет.

Из ржаного хлеба вырезают с помощью форм для печенья фигурные кусочки: ромбы, звезды, треугольники, слегка обжаривают гренки на растительном масле. Яблоко натирают на терке. Листья салата и лук моют, очищают и обсушивают. Лук нарезают колечками. Кладут на плоское блюдо листья салата, на них горкой выкладывают овощи, чередуя слои: нарезанную свеклу, затем — зеленый лук, после — яблоко, следующий слой — редька и снова — свеклу. Не перемешивают. Вокруг салата по краю блюда выкладывают гренки. Перед едой поливают салат соевым соусом, перемешивают (вместо соевого соуса можно использовать растительное масло с лимонным соком или яблочный уксус).

Салат из зеленого яблока и свеклы с сухарями. *3 больших зеленых яблока, 200 г свеклы, 5 ломтиков сухого ржаного хлеба, сок 1 лимона, 50 г лимонного сока, укроп, листья салата.*

Яблоки моют, очищают, натирают на крупной терке, сок сливают в отдельную посуду. Свеклу отваривают или пекут в духовке, очищают от кожуры, нарезают соломкой, кладут в тарелку и поливают частью сока лимона. Сухой ржаной хлеб растирают скалкой.

Листья салата моют, обсушивают, нарезают на кусочки, соединяют с яблоком и свеклой, перемешивают, заправляют смесью яблочного и лимонного сока. Посыпают крошками сухарей и нарезанным укропом.

Салат из яблок и моркови с медом. *2 яблока, 2 моркови,*

лимонный сок и мед по вкусу, кунжутные семечки.

Очищенные яблоки и морковь моют и натирают на крупной терке. Добавляют по вкусу мед и лимонный сок, перемешивают и выкладывают в салатницу. Украшают кунжутными семечками.

Салат с бананами с мускатным орехом. *Листовой салат, бананы, болгарский перец, оливковое масло, лимон, соль.*

Очищают и нарезают бананы. Болгарский перец очищают и мелко нарезают.

Готовят соус. Смешивают оливковое масло, сок лимона, соль.

Перемешивают бананы и болгарский перец, поливают соусом и выкладывают на листья салата. Посыпают молотым мускатным орехом.

Салат из тыквы. *Тыква, тофу (соевый творог), 3 нарезанных зубчика чеснока, нашинкованная зелень по вкусу, стебли сельдерея, лимонный сок, растительное масло.*

Тыкву моют, очищают от кожуры. Мякоть натирают на терке. Стебель сельдерея моют, очищают от тонкой кожицы, нарезают кружочками. Тофу (соевый творог) мелко нарезают или трут на крупной терке. Мелко нарезают зелень. Все перемешивают с добавлением нарезанного чеснока, заправляют растительным маслом или лимонным соком по вкусу.

Фруктовый салат. *Банан, апельсин, груша (или яблоко), мед, клюква, киви, лимонный сок.*

Фрукты моют, очищают, нарезают кубиками, смешивают с промытыми ягодами, добавляют мед, все перемешивают, поливают лимонным соком.

Салат с ананасами и яблоками. *Банка консервированных ананасов, 3 яблока, лимонный сок.*

Вынимают ананасы, нарезают кусочками. Яблоки моют, очищают, нарезают кубиками, смешивают с ананасами, поливают лимонным соком.

Салат экзотический. *1 манго, 3 киви, 1 апельсин, 1 груша.*

Фрукты моют, очищают, нарезают кубиками, перемешивают.

Салат на основе фасоли. *1 стакан белой фасоли, 1 луковица, 2–3 соленых огурца, 1 среднее яблоко, 20 г растительного масла, 1 ст. ложка столовой горчицы, черный перец, соль.*

Яблоки моют, очищают, нарезают брусочками. Фасоль промывают, замачивают на 5–6 ч, отваривают до готовности.

Огурцы очищают и, так же как лук, нарезают кубиками. Все продукты перемешивают, солят, перчат, добавляют горчицу, растительное масло, снова перемешивают.

Закуска из макаронных изделий и фруктов. *Мелкие макаронные изделия, ягоды винограда без косточек, бананы, мандарины (или апельсины), яблоко, сахар, корица, лимонный сок, инжир, финики, кокосовая стружка.*

Макаронные изделия отваривают до готовности, откидывают на дуршлаг и обдают холодной водой. Ягоды винограда нарезают пополам. Бананы очищают, нарезают кружочками. Яблоко моют, очищают от кожуры и сердцевины, нарезают тонкими ломтиками. Нарезают мандарины (или апельсины) кусочками. Фрукты соединяют с мелко нарезанным инжиром и финиками, орехи измельчают, посыпают сахаром, корицей, сбрызгивают лимонным соком. Фрукты перемешивают с макаронными изделиями. Все перемешивают, посыпают кокосовой стружкой.

Супы

Щи из квашеной капусты с белыми грибами. *Квашеная капуста, белые грибы, морковь, лук, зелень.*

Квашеную капусту нарезают, заливают небольшим количеством воды и тушат до готовности в кастрюле с толстым дном. Тушат около 2 ч. Когда капуста будет готова, ее заливают овощным бульоном. Белые грибы моют, нарезают, отваривают. Отваренные и остуженные белые грибы нарезают и добавляют в кастрюлю к капусте. Отдельно пассируют нарезанную морковь с репчатым луком, затем добавляют в кастрюлю со щами. Варят до готовности овощей. К концу готовки в кастрюлю добавляют мелко нарезанную зелень укропа.

***Солянка из капусты и шампиньонов**. 1 кг белокочанной капусты, 1 морковь, 1 репчатый лук, 200 г шампиньонов, 2–3 ст. ложки томатной пасты, 1/2 стакана воды, соль, растительное масло.*

Капусту моют, сушат, нарезают квадратиками или шинкуют. На дно кастрюли наливают немного растительного масла, кладут нарезанную капусту, добавляют $^1/_2$ стакана воды, накрывают крышкой и тушат на медленном огне до мягкости 45–60 мин. Лук очищают, мелко нарезают. Морковь очищают, моют, натирают на крупной терке. Шампиньоны моют, очищают, нарезают пластинками. Лук с морковью пассируют в растительном масле, затем добавляют нарезанные шампиньоны, тушат на малом огне 15 мин. Добавляют томатную пасту и перемешивают. К концу готовки в капусту добавляют тушеные грибы с луком и морковью, перемешивают и солят.

Острый тайский суп с кокосовым молоком и овощами. *2 моркови, 1 луковица, морепродукты (по желанию), сладкий перец, китайская капуста (или белокочанная), стебли сельдерея, 1 банка консервированного кокосового молока, 2 зубчика чеснока, тонкая рисовая лапша, перчик чили (по желанию), любая острая азиатская приправа (по желанию), зелень кинзы, соль, соевый соус, лайм (по желанию).*

Морковь и лук пассируют в кастрюле для супа 1 мин., добавляют туда морепродукты, обжаривают 1 мин., заливают 1 л кипятка, вливают 1 банку консервированного кокосового молока. Солят, кладут нарезанный перец чили (чили и острые приправы можно не добавлять, тогда суп не будет острым), варят 3 мин. Овощи нарезают, кладут в суп вместе с тонкой рисовой лапшой,

доводят до кипения, украшают мелко нарезанной кинзой. Солят или добавляют соевый соус, в конце варки можно выдавить в суп половинку лайма, он придаст блюду кисловатый вкус.

Овощной суп-пюре с луком-пореем. *350 г лука-порея, 350 г брюссельской капусты, 50 г растительного масла, соль, молотый черный перец, щепотка мускатного ореха.*

Нарезают лук, очищают брюссельскую капусту, удаляют поврежденные листочки. Отваривают овощи по отдельности в подсоленной воде, остужают, протирают через сито или взбивают блендером. Готовят суп на небольшом огне, постоянно помешивая (можно добавить растительное масло). Приправляют перцем, солью и мускатным орехом.

Овощной суп. *2 луковицы, 1 корень петрушки, сельдерей, 2 ст. ложки растительного масла, 1 л воды, 2 моркови, 1 ломтик брюквы, 1 стакан мелко шинкованной капусты (150 г), 1 зубчик чеснока, 1 лавровый лист, 1/2 ч. ложки тмина, 1 яблоко или 2 ст. ложки яблочного пюре, соль, зелень.*

Нарезанные соломкой лук, петрушку и сельдерей обжаривают в растительном масле, заливают водой, кладут в суп нарезанные морковь, брюкву и шинкованную капусту и варят на слабом огне 20–30 мин. Примерно в середине варки добавляют толченый чеснок, приправы; яблочное пюре или тертое яблоко кладут в самом конце. Перед подачей посыпают суп рубленой зеленью.

Гороховый суп с перловой крупой. *1 л воды, 1 стакан гороха, 1 ст. ложка перловой крупы, 1/2 моркови, 1/2 луковицы, 1/2 корня петрушки, 1 ст. ложка растительного масла, зелень, соль.*

Горох замачивают на ночь в холодной воде, затем промывают. К гороху добавляют промытую перловку, заливают свежей водой, ставят варить. Морковь, лук и петрушку нарезают маленькими кубиками, обжаривают в масле и соединяют с горохом, когда он будет наполовину готов. Солят и посыпают зеленью.

Тыквенный суп с горохом. *300 г тыквы, 2 картофелины, 1/2 стакана сухого гороха или 1 стакан свежего (либо консервированного), 1 шт. репчатого лука, 1 корень петрушки или сельдерея, 1 морковь или ломтик брюквы, 2 ст. ложки растительного масла, 1 л воды, соль, перец, зелень.*

Коренья моют, $^1/_4$, нарезают и обжаривают в растительном масле. Сухой горох замачивают на ночь, затем кладут в холодную воду и варят до полуготовности. Тыкву моют, очищают от

кожуры, нарезают кубиками. Добавляют нарезанный кубиками картофель, а через 15 мин. кладут обжаренные в масле нарезанные коренья и тыкву (или кладут свежими). Солят, заправляют, варят еще 5–10 мин., пока тыква не станет полупрозрачной. Готовый суп сразу подают горячим. Вместо тыквы можно использовать кабачки или патиссоны.

Кислый грибной суп. *250 г свежих грибов, 2 ст. ложки растительного масла, 1 маленькая луковица, 1 ст. ложка муки, соль, 1 л воды, 1–2 помидора или 1 соленый огурец, 1/2 яблока, укроп или зеленый лук.*

Грибы моют, очищают, нарезают брусочками и обжаривают в масле, затем добавляют лук и муку, слегка подрумянивают. Заливают овощи горячей водой, заправляют и варят 10–15 мин. За несколько мин. до окончания варки добавляют нарезанные ломтиками помидоры или огурец и яблоко. При подаче на стол суп посыпают зеленью.

Борщ с грибами. *200 г свежих или 30 г сушеных белых грибов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, немного сельдерея или петрушки, 2 небольшие свеклы (400 г), 4 картофелины, соль, 1–2 л воды, 1 ч. ложка муки, 2–3 ст. ложки зелени, 1 ст. ложка томатной пасты, уксус.*

Коренья очищают, нарезают кусочками. Грибы моют, нарезают. Подготовленные грибы тушат в масле вместе с измельченными кореньями. Свеклу отваривают, очищают от кожуры. Вареную свеклу натирают или нарезают брусочками. Картофель очищают, нарезают продолговатыми кусочками, варят до мягкости, добавляют другие продукты. Муку перемешивают с небольшим количеством холодной жидкости, добавляют в суп, тщательно перемешивают, все вместе варят 10 мин., периодически перемешивая. Зелень кладут в суп перед подачей на стол.

Щи постные с гречкой в горшочке. *600 г квашеной капусты, 1 ст. ложка гречневой крупы, 2 луковицы, 1 картофелина, 1 морковь, 1 репа или брюква, петрушка, укроп, 3 лавровых листа, 4 зубчика чеснока, 8 горошин черного перца, 2 ст. ложки подсолнечного масла.*

Квашеную капусту заливают 0,5 л кипятка и ставят в глиняном горшке в духовку на 30 мин. Затем отвар сливают в отдельную посуду, а капусту перемешивают с мелко нарезанным луком, поливают растительным маслом и перетирают в стеклянной посуде деревянной ложкой так, чтобы масло

пропитало капусту. В отвар засыпают промытую гречку, нарезанный кубиками картофель, репу, брюкву, кладут целую очищенную луковицу, продолжают варить еще 15 мин., кладут промасленную квашеную капусту, варят еще 5 мин., добавляют горошины черного перца, нарезанный чеснок, лавровый лист, доводят снова до кипения, выключают, перед подачей посыпают нарезанной зеленью.

Похлебка картофельная с галушками. *1,5 л воды, 6 картофелин, 1 луковица, 1/2 головки чеснока, 3 лавровых листа, 1 ст. ложка нарезанных укропа, петрушки, 7 горошин черного перца, мука, вода, солят.*

В подсоленный кипяток кладут измельченный лук, нарезанный кубиками картофель, варят до готовности картофеля. Муку смешивают с водой, солят. Набирают тесто ложкой, выкладывают в кипящий суп, варят до всплытия галушек, всыпают пряности и зелень, варят еще 5 мин.

Рассольник овощной. *4 соленых огурца, 1 картофелина, 1 морковь, 1 репа, 3 ст. ложки гречневой или рисовой крупы, 2 луковицы, 1 петрушка, корень сельдерея, 8 горошин черного перца, 2 лавровых листа, 4 ст. ложки укропа, соль, вода.*

С огурцов срезают кожицу, заливают ее 1 стаканом кипятка и кипятят на медленном огне 10–15 мин., затем вынимают кожицу, в готовый рассол опускают нарезанные на мелкие кусочки огурцы, припускают в течение 10 мин. Моют, очищают картофель, морковь, корень сельдерея, репу, нарезают кубиками, выкладывают в кипяток. Крупу промывают, добавляют к овощам вместе с целой луковицей, варят 20 мин., добавляют подготовленные огурцы, лавровый лист, горошки перца, солят при необходимости, снова доводят до кипения и выключают.

Окрошка с овощами на квасе. *1 л хлебного кваса, 4 вареные картофелины, 1 пучок редиса, 2 листа зеленого салата, 1 свежий огурец, 3 ст. ложки рубленого зеленого лука, 1 ч. ложка горчицы, соль, сахар, нарезанный укроп.*

Овощи моют, очищают, нарезают соломкой или кубиками. Листья салата измельчают руками. Зеленый лук нарезают колечками, перемешивают с солью до тех пор, пока не выделится сок. Горчицу, соль и сахар перемешивают и заливают квасом. Добавляют подготовленные овощи и при необходимости солят. Ставят окрошку в холодильник на 30 мин.

Холодный суп из овощей. *150 г моркови, 200 г цветной*

капусты, 4 ст. ложки свежего или консервированного горошка, 1 л воды, 200 г свежих огурцов, 3 ст. ложки зелени, соль, сахар, лимонная кислота.

Морковь очищают, нарезают маленькими кубиками. Цветную капусту разбирают на соцветия и кладут на 10 мин. в подсоленную холодную воду. Морковь очищают, варят на небольшом огне до готовности. Затем отвар охлаждают, морковь вынимают, нарезают, добавляют нарезанные соломкой огурцы, зеленый лук нарезают кольцами, укроп и зелень петрушки нарезают, солят, добавляют сахар и лимонную кислоту.

Холодный суп-пюре. *2 луковицы, 3 помидора, 2 огурца, 2 стручка сладкого перца, 150 г листового салата, соль, перец, вода, 3 ст. ложки растительного масла, уксус или лимонный сок.*

Овощи очищают, мелко нарезают, выкладывают в кастрюлю, вливают холодную кипяченую воду, растительное масло и уксус или лимонный сок, доводят до кипения, солят, перчат, варят 15 мин. (можно ввести растительное масло, уксус или лимонный сок). Затем суп остужают, взбивают блендером, пока не получится однородная масса. Суп ставят в холодильник на 20 мин. Подают с сухарями.

Яблочный суп. *4–5 яблок средней величины, 3 ст. ложки сахара (можно заменить медом, сиропом), 1 л воды, 1 ст. ложка крахмала, корица, гвоздика, лавровый лист.*

У яблок удаляют сердцевину, очищают, нарезают дольками. Сердцевину и кожуру яблок варят в небольшом количестве кипятка 10 мин., отвар процеживают, добавляют сахар, корицу, гвоздику, доливают необходимое количество воды и кладут нарезанные яблоки. Варят 5–7 мин. Крахмал разводят холодной водой, вливают, помешивая, в суп, доводят до кипения.

Суп из сухофруктов. *100 г сухих фруктов (яблоки, груши, курага, сливы), 1 л воды, 2–3 ст. ложки сахара, меда или сиропа, 1 ст. ложка крахмала, 2 яблока.*

Сухофрукты тщательно моют в нескольких водах и крупные нарезают. Кладут в холодную воду, варят несколько минут, пока фрукты не набухнут, затем добавляют сахар, гвоздику. Если нужно, доливают кипяток. Под конец подлить во фруктовый суп крахмал, разведенный холодной водой; помешивая деревянной ложкой, доводят до кипения. Заправляют лимонной кислотой или кислым соком. Свежий вкус придадут супу несколько ложек сырых тертых яблок.

Борщ с фасолью и специями*. 250–300 г фасоли, 1 свекла среднего размера, 300 г белокочанной капусты, 1 болгарский перец, 1–2 моркови, 1 корень петрушки, 1–2 луковицы, 1 ст. ложка томатной пасты или 2–3 свежих помидора, 3–4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сахара, 2 л воды, семена укропа, хмели-сунели, зелень петрушки, укропа.*

Фасоль перебирают, моют, замачивают на 10–12 ч, варят до готовности в той воде, в которой она вымачивалась, доливая при необходимости в процессе варки. В кипящий отвар добавляют семя укропа, нашинкованную свеклу, морковь, коренья, солят и варят до полуготовности свеклы. Затем добавляют нашинкованную соломкой капусту. Когда борщ снова закипит, кладут в него лук, пассированный на растительном масле вместе с томатной пастой или нарезанными свежими помидорами. За 2–3 мин. до окончания варки заправляют борщ растертым чесноком, болгарским перцем, зеленью укропа или петрушки. Хмели-сунели добавляют по вкусу. Доводят снова до кипения.

Суп гороховый. *2 л воды, 1 стакан гороха, 3–4 картофелины, 2 моркови, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, соль, зелень.*

Горох замачивают в холодной воде на 2–3 ч, промывают, заливают свежей водой, доводят до кипения. К кипящему гороху добавляют нарезанный кубиками картофель, потертую на крупной терке морковь, мелко нарезанный лук. В конце варки суп солят, кладут в него сушеную или свежую зелень, лавровый лист, целые дольки чеснока. Снова доводят до кипения, затем выключают.

Суп из гречневой крупы. *750 мл воды, 4 картофелины, 1 морковь, 1 луковица, 1 стакан гречневой крупы, зелень, соль.*

В кипящую воду опускают подготовленный нарезанный картофель, через 10 мин. добавляют промытую гречневую крупу, морковь, натертую на крупной терке, а также лук, сушеную или свежую зелень и коренья, соль. Варят еще 20 мин.

Борщ с грибами. *300 г белокочанной капусты, 20–30 г сушеных белых грибов, 4–5 картофелин, 1 крупная свекла, 1 морковь, 1 шт. репчатого лука, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 лавровый лист, соль, перец, сахар, уксус по вкусу.*

Сначала замачивают и отваривают сушеные белые грибы. Отдельно варят свеклу, затем очищают ее и крупно натирают. Добавляют в грибной отвар поджаренный на растительном масле мелко нашинкованный лук. Потом кладут в кастрюлю

нарезанный кубиками картофель и мелко нарезанную или натертую на крупной терке морковь.

Когда грибы и картофель будут практически готовы, опускают в борщ нашинкованную капусту и варят его до готовности. После этого кладут отваренную свеклу и заправляют борщ томатной пастой, добавляют соль и специи по вкусу. Варят борщ в течение еще 5–10 мин.

Борщ летний. *200 г молодой свеклы со стеблями и листьями, 200 г молодого картофеля, 200 г кабачков, 1 морковь, 2 помидора, 1 стебель сельдерея, 50 г зеленого лука, вода, 3–4 цветочка гвоздики, 1–2 лавровых листа, соль, черный молотый перец по вкусу.*

Отделяют от свеклы стебли и листья, очищают ее и нарезают соломкой. Стебли и листья свеклы промывают, обдают кипятком, нарезают небольшими кусочками. Каждую картофелину моют, очищают, шинкуют соломкой, морковь нарезают кружочками, очищенный кабачок — кубиками, помидоры — дольками, а зеленый лук и стебель сельдерея нарезают колечками. В кипящую воду опускают свеклу, ее стебли, морковь и варят 10–15 мин. Затем добавляют кабачки, свекольные листья, картофель, помидоры, сельдерей. Борщ солят, перчат, кладут в него гвоздику, лавровый лист и варят до полной готовности от 5 до 7 мин. Если можно, заправляют растительным маслом, перед подачей посыпают зеленым луком.

Борщ ялтинский с репой. *2–3 свеклы, 1 репа, 1 картофелина, 1 маленький плотный вилок капусты, 1 головка репчатого лука, 4 ч. ложки муки, 4 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, пучок сельдерея, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Свеклу, картофель, сельдерей, репу моют, очищают, нарезают, варят в подсоленной воде в кастрюле 20–30 мин. Кочан капусты шинкуют и варят отдельно. Соединяют содержимое двух кастрюль, продолжают варить, затем всыпают муку при постоянном помешивании. В конце добавляют растительное масло, соль, томатную пасту, зелень, перемешивают и доводят до кипения.

Борщ по-польски. *50 г сушеных белых грибов, 2 картофелины, 1 морковь, 1 брюква, 4 свеклы, 1 головка лука, 50 г растительного масла, 1 лавровый лист, соль, укроп, зелень петрушки по вкусу.*

Грибы моют, очищают, варят и нарезают, а их отвар

процеживают. Лук, морковь, брюкву и картофель отваривают и натирают. Свеклу моют, очищают, отваривают или пекут, затем мелко нарезают. Все продукты помещают в кастрюлю, кладут лавровый лист, зелень, заливают водой, доводят до кипения. После этого вливают растительное масло, соль и варят на маленьком огне.

Борщ пражский. *1 свекла, 2 л хлебного кваса, 1 ст. ложка растительного масла, зелень петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Свеклу сначала нарезают, заливают хлебным квасом и солят, затем ставят на огонь и после окончания варки жидкость процеживают. Добавляют еще немного тертой сырой свеклы, растительное масло и готовят, не доводя до кипения. Борщ разливают по тарелкам и посыпают нарезанной зеленью.

Суп яблочный на отваре шиповника. *2 яблока, 1 ст. ложка сушеного шиповника, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 г порошка корицы, 50 г белого хлеба, 500 мл воды.*

Шиповник моют, выкладывают в кастрюлю, заливают кипятком, закрывают крышкой и варят 5 мин., после чего настаивают 3–5 ч, затем процеживают, добавляют сахар и корицу, доводят до кипения, добавляют мелко нарезанные или натертые яблоки, снова доводят до кипения, затем выключают, охлаждают. Нарезают хлеб мелкими кубиками, подсушивают в духовке и посыпают суп перед подачей.

Рассольник с перловой крупой. *Перловая крупа, картофель, соленые огурцы, чеснок, лавровый лист, сушеная или свежая зелень.*

Соленые огурцы 5 мин. тушат в рассоле. Замачивают на несколько часов небольшое количество перловой крупы (соотношение $^1/_2$ стакана на 3 л воды). Отваривают крупу 10 мин. В кипящую воду с перловкой кладут нарезанную брусочками картошку, морковь. Отдельно обжаривают лук, добавляют к перловке и картофелю. Когда картофель достигнет полуготовности, в рассольник кладут нарезанные соленые огурцы и заправляют рассолом. В конце варки добавляют измельченный чеснок, лавровый лист, сушеную или свежую зелень. Можно заправить растительным маслом.

Корейский суп. *3–4 головки лука, корейская приправа из сои — «тяй» (темно-коричневого цвета, имеет густую консистенцию, специфический вкус и запах), красный перец, рис, картофель, соевое мясо, свежая корейская капуста (или сушеная), кабачок, 2 зеленые редьки, 3 л воды.*

Для постного варианта супа нарезанный лук обжаривают с добавлением 2–3 ложек, приправы. Соевое мясо распаривают в кипятке, нарезают, заливают его 3 л воды, доводят до кипения. Картофель моют, очищают, нарезают кубиками. Вместе со свежей (или сушеной) корейской капустой или нарезанным кабачком, зеленой редькой картофель выкладывают в суп. Варят до готовности овощей. Соленость и остроту дает корейская приправа из сои, но не если покажется недостаточным, можно еще посолить и добавить красный перец. Подают с несоленым рисом, сваренным в отдельной посуде (соотношение риса и воды 2:3) на маленьком огне.

Чечевичная похлебка. *Чечевица, соевое мясо, лук.*

Чечевицу замачивают на 2 ч, ставят варить, подливая воду при необходимости. Очищают и нарезают картофель. Обжаривают в масле с соевым мясом нарезанные морковь и лук. Когда чечевица будет почти готова, к ней добавляют картофель, морковь, лук, оливки с рассолом, томатную пасту, добавляют воду, варят 30 мин. Для супа подходят специи: кориандр, тимьян, чеснок, зелень. Специи кладут в конце готовки, затем доводят суп до кипения.

Овощной суп с яблоком. *2 луковицы, 1 корень петрушки, сельдерей, 2 ст. ложки растительного масла, 1 л воды, 2 моркови, 1 ломтик брюквы, 1 стакан мелко шинкованной капусты (150 г), 1 долька чеснока, 1 лавровый лист, 1/2 ч. ложки тмина, 1 яблоко или 2 ст. ложки яблочного пюре, соль, зелень.*

Нарезанные соломкой лук, петрушку и сельдерей обжаривают в растительном масле, заливают водой, кладут нарезанные морковь, брюкву и шинкованную капусту и варят на слабом огне 20–30 мин. Примерно в середине варки добавляют толченый чеснок, приправы; яблочное пюре или тертое яблоко кладут в самом конце. Подавая на стол, посыпают суп рубленой зеленью.

Гороховый суп с перловой крупой. *1 л воды, 1 стакан гороха, 1 ст. ложка перловой крупы, 1/2 моркови, 1/2 луковицы, 1/2 корня петрушки, 1 ст. ложка растительного масла, зелень, соль.*

Горох замачивают на ночь в холодной воде и, добавив промытую перловку, ставят варить, залив свежей водой. Морковь, лук и петрушку нарезают маленькими кубиками, обжаривают в масле и соединяют с горохом, когда он будет наполовину готов. Солят и посыпают зеленью.

Постный гороховый суп с лапшой. *50 г гороха, 100 г*

картофеля, 20 г репчатого лука, 300 г воды, 10 г масла для жарки, зелень петрушки, соль, перец по вкусу. Для лапши: 1/2 стакана муки, 1 ст. ложка холодной воды, соль, 3 ст. ложки растительного масла.

С вечера заливают горох холодной водой и оставляют для набухания.

Готовят домашнюю лапшу. Муку перемешивают с растительным маслом, добавляют холодную воду, солят, оставляют тесто на 1 ч для набухания. Тонко раскатанное и подсушенное тесто нарезают полосками, подсушивают в духовке. Варят набухший горох, не сливая воду, до полуготовности, добавляют поджаренный репчатый лук, картофель, нарезанный кубиками, перец, соль и варят, пока картофель и горох не будут готовы. Отдельно отваривают в подсоленной воде лапшу. Перед подачей готовую лапшу кладут в суп.

Русская постная похлебка. *100 г картофеля, 100 г капусты, 20 г лука, 20 г моркови, 20 г перловой крупы, укроп, соль по вкусу.*

Варят перловую крупу, в бульон добавляют нашинкованную свежую капусту, картофель и коренья, нарезанные кубиками, и варят до готовности. Можно прибавить свежие помидоры, нарезанные ломтиками, которые добавляют в суп одновременно с картофелем. При подаче посыпают петрушкой или укропом.

Вторые блюда

Паштет из гороха с овощами. *Лук, морковь, корень петрушки и сельдерея, зелень, специи по вкусу, фисташки, горох.*

Варят горох до мягкости, затем его разминают или измельчают в блендере. Морковь, корень петрушки и сельдерея моют, очищают, натирают на терке, обжаривают вместе с луком, добавляют нарезанную зелень, специи по вкусу, фисташки. Все перемешивают.

Фасоль со шпинатом в томатном соусе. *200 г стручковой фасоли, 200 г консервированной фасоли, 150–200 г свежего (или 100 г замороженного) шпината, 1 репчатый лук, 1 зубчик чеснока, 500 г помидоров (можно консервированных в собственном соку), 250 мл воды, 1 ч. ложка семян кориандра, оливковое или растительное масло для жарки, соль, 1–2 ч. ложки сахара, свежемолотый перец.*

Фасоль промывают, нарезают на кусочки. Свежий шпинат моют, сливают излишки воды, отрезают толстые стебли, листья крупно нарезают, смешивают с зеленой фасолью, заливают свежей водой, ставят на маленький огонь, затем добавляют помидоры, солят, сахарят, перчат. Тушат до мягкости, затем разминают в пюре. Лук и чеснок очищают, мелко нарезают, тушат в растительном масле, затем смешивают с фасолью, шпинатом, посыпают семенами кориандра.

Макароны с капустой. *Макаронные изделия, репчатый лук, чеснок, 300 г капусты, оливковое масло, томатный соус, зелень петрушки.*

Макароны варят в подсоленной воде, затем воду сливают. Лук и чеснок очищают, нарезают и обжаривают в оливковом масле. Кладут в сковороду нарезанную капусту, обжаривают, добавляют томатный соус, перемешивают. Несколько минут тушат все вместе. Заливают макароны соусом и посыпают мелко нарезанной петрушкой.

Постные манты с соевым мясом под соусом. *Для соуса: классический корейский коричневый соевый соус, вода (соотношение воды и соуса 1:2), 1 ч. ложка столового уксуса 3 %-ного, 1 ч. ложка красного перца, измельченный чеснок. Для теста: 1 кг муки, 1/2 стакана горячей воды, соль. Для фарша: нарезанная кубиками тыква и соевое мясо (в равных пропорциях с тыквой), специи: соль, красный перец. Для приготовления мантов используют*

специальную посуду: пароварку или кастрюлю с решеткой.

Готовят тесто: 1 кг муки заливают 0,5 л горячей воды, добавляют соль, хорошо перемешивают, дают настояться.

Готовят соус. Классический корейский коричневый соевый соус разбавляют водой (соотношение 1:2), добавляют столовый уксус, красный перец, измельченный чеснок.

Готовят фарш: нарезают мелкими кубиками (0,5 см) тыкву, соевое мясо, смешивают с тыквой, специями: соль, красный перец. Тесто раскатывают тонкими кругами размером с небольшое блюдце. На середину выкладывают фарш (столовую ложку с горкой). Тесто защипывают сверху. Решетки для варки смазывают растительным маслом. Выкладывают на них манты, оставляя между ними пространство, вставляют решетку в кастрюлю с кипящей водой и варят на пару 45 мин. Затем достают из кастрюли, поливают соусом.

Цветная капуста с чесночным соусом. *1 кочан цветной капусты, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки растительного масла, зелень, 1 долька чеснока, соль, перец.*

Капусту разбирают на соцветия и отваривают в подсоленной воде до готовности. Откидывают капусту на дуршлаг и дают стечь жидкости. Готовят чесночный соус: в сковороде обжаривают 2 ст. ложки растительного масла с 2 ст. ложками муки. Вливают в муку с маслом горячую воду или капустный отвар и при непрерывном помешивании доводят соус до загустения. Затем солят, перчат и добавляют мелко нарезанный чеснок и сушеную или рубленую зелень. Отваренную цветную капусту выкладывают на тарелочку и поливают чесночным соусом.

Спагетти с шампиньонами в томатном соусе. *Спагетти или другие макаронные изделия, 300 г шампиньонов, 1 репчатый лук, 2 зубчика чеснока, 4–5 помидоров, 2 ст. ложки томатного соуса, 1 ч. ложка сахара, растительное или оливковое масло, 1–2 ст. ложки красного или белого сухого вина, соль, свежемолотый перец.*

Грибы моют, обсушивают и нарезают ломтиками. Лук очищают и мелко нарезают. Чеснок очищают и нарезают. Зелень моют, обсушивают и нарезают. В разогретую с растительным маслом сковороду выкладывают лук, половину чеснока и часть зелени. Обжаривают, помешивая, 3–4 мин. на среднем огне. Добавляют грибы и обжаривают 8 мин.

Готовят соус. Помидоры моют, снимают кожицу и измельчают в блендере или натирают на терке. Помидорную массу добавляют к грибам, перемешивают и тушат при слабом кипении 15 мин. В

сотейник добавляют томатный соус и хорошо перемешивают. Вливают вино и еще раз перемешивают. Добавляют соль, сахар (также можно добавить сухой тимьян и орегано), варят 2–3 мин. на сильном огне. Затем убавляют огонь, накрывают сотейник крышкой и готовят еще 10 мин. при слабом кипении. В готовый томатный соус с грибами добавляют оставшуюся зелень и чеснок.

В большом количестве кипящей подсоленной воды отваривают спагетти. Откидывают их на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость. Выкладывают спагетти на тарелку, смешивают с шампиньонами и поливают соусом.

Рис с тушеной капустой под соусом. *2 стакана длиннозерного риса, 300 г капусты, 2 шт. репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка муки, 1 стакан воды (или овощного отвара). Для соуса: соль, свежемолотый перец, растительное масло для жарки, зелень.*

Рис хорошо моют и отваривают до готовности в подсоленной воде. Половину риса выкладывают в смазанную растительным маслом форму для выпечки. Шампиньоны моют, нарезают ломтиками. Лук очищают и мелко нарезают. Чеснок очищают и мелко нарезают. Зелень моют, обсушивают, нарезают. В разогретую с растительным маслом сковороду выкладывают лук и чеснок, обжаривают до мягкости. Добавляют к луку нарезанную капусту и тушат, помешивая, 8 мин. Солят и перчат. Половину обжаренной капусты с луком выкладывают в форму. Сверху на капусту кладут оставшийся рис и разравнивают поверхность.

Готовят соус. К оставшейся капусте добавляют 1 ст. ложку муки, перемешивают и готовят на огне, помешивая, около 1 мин. Вливают в сковороду воду (или овощной отвар) и готовят, помешивая, пока овощи не загустеют. Соус солят, перчат, посыпают рубленой зеленью, добавляют раздавленный или протертый зубчик чеснока. Поливают рис полученным соусом. Запекают 20–25 мин. при температуре 180 °С. При подаче посыпают рубленой зеленью или зеленым луком.

Рататуй острый под томатным соусом. *2 баклажана, 2 цукини (или 2 кабачка), 5 помидоров, 1/4—1/2 острого красного перца (перец при желании не добавляют), 2–3 веточки зелени петрушки, 1 зубчик чеснока, 3 ст. ложки оливкового масла, соль, свежемолотый перец. Для томатного соуса: 4 спелых помидора или 300 г очищенных томатов в собственном соку, 1 репчатый лук, 1 болгарский перец, 1–2 ст. ложки оливкового масла, 1/2 ч. ложки сахара, соль, свежемолотый перец.*

Баклажаны моют и нарезают тонкими кружками толщиной 2–

3 мм. Посыпают солью и оставляют на 20–30 мин. Затем соль смывают и обсушивают баклажаны салфеткой. Цукини моют, сушат, нарезают, как и баклажаны, кружками. Помидоры моют, очищают от кожицы, нарезают кружками или дольками.

Готовят томатный соус. Лук очищают и мелко нарезают. Перец моют, вырезают сердцевину, нарезают маленькими кубиками. Помидоры моют, очищают, обдают кипятком, снимают кожицу и измельчают в блендере (или нарезают кубиками). В разогретую с маслом кастрюлю или сковороду выкладывают лук, немного солят и обжаривают до мягкости. Кладут перец и, помешивая, обжаривают 5 мин. Добавляют измельченную мякоть помидоров, солят, перчат, всыпают сахар и перемешивают (можно вмешать 1 ст. ложку томатной пасты). Тушат на слабом огне, периодически помешивая, 10–15 мин. (в соус можно добавить рубленую зелень базилика или петрушки).

На дно формы для выпечки кладут половину томатного соуса. Сверху выкладывают слоями овощи, чередуя: кружок помидора, кружок баклажана, кружок кабачка. Таким образом выкладывают овощи, пока не будет заполнена вся форма. Острый перец моют и нарезают маленькими кубиками. Петрушку моют и нарезают. Чеснок очищают и мелко шинкуют. Соединяют петрушку, перец, чеснок и перемешивают. Рататуй солят по вкусу, посыпают рубленой зеленью с чесноком и перцем и сбрызгивают маслом. Накрывают сверху пергаментной бумагой или фольгой и запекают 1 ч в нагретой до 190–200 °С духовке. Вынимают рататуй из духовки и дают настояться 10 мин. Овощи выкладывают на тарелку и подают с оставшимся томатным соусом.

Постное картофельное пюре с луком и морковью. *1 кг картофеля, 1 стакан картофельного отвара, растительное масло, 1–2 моркови, 2 шт. репчатого лука, соль, перец, зелень.*

Картофель очищают, крупные клубни нарезают на 2 или 4 части и помещают в кастрюлю. Заливают водой так, чтобы она немного покрывала картофель, солят. Воду доводят до кипения на большом огне, а после закипания огонь убавляют и варят при медленном кипении 15–20 мин. до готовности. Отвар картофеля сливают в отдельную мисочку. Картофель разминают толкушкой. Мелко нарезанный лук и тертую на крупной терке морковь пассируют на растительном масле, солят (можно добавить мелко нарезанную или сухую зелень). В размятый картофель постепенно вливают картофельный отвар. Взбивают пюре миксером. В самом конце кладут в пюре пассированные овощи и перемешивают.

Макароны «рис» с креветками и зеленым горошком. 200 *г мелких макаронных изделий «рис» (можно заменить настоящим длиннозерным рисом), 200 г очищенных креветок, 2–3 шт. репчатого лука, 100 г замороженного зеленого горошка, 3 помидора (можно использовать консервированные помидоры в собственном соку или замороженные), 1 зубчик чеснока, зелень петрушки, соль, свежемолотый перец, оливковое или растительное масло.*

Лук очищают и нарезают тонкими кольцами. Чеснок очищают и нарезают. Креветки размораживают, ополаскивают водой и откидывают на дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Крупные креветки можно нарезать на 2–3 части. Зеленый горошек размораживают. Помидоры нарезают кубиками (предварительно на помидорах делают крестообразный разрез, опускают в кипяток на 2 мин. и снимают кожицу).

Готовят макаронные изделия. Кипятят и солят воду, всыпают макароны, отваривают их на сильном огне, с открытой крышкой, периодически помешивая до готовности, затем макароны откидывают на дуршлаг, отвар от макарон выливают в отдельную посуду.

Пока варят макароны, готовят креветки с луком и зеленым горошком. На разогретую с маслом сковороду кладут лук, солят, перчат свежемолотым перцем и обжаривают лук до мягкости, периодически перемешивая. В конце готовки добавляют чеснок и жарят еще 1–2 мин. Лук и чеснок перекладывают в миску, оставляя как можно больше масла в сковороде. В сковороду, где жарился лук, выкладывают креветки и обжаривают на сильном огне, помешивая, 2 мин. Готовые креветки вынимают и перекладывают в миску с обжаренным луком. В сковороду выкладывают размороженный зеленый горошек и обжаривают его 2–3 мин., затем тоже добавляют его к луку с креветками. В сковороду кладут нарезанные помидоры, солят, немного перчат и тушат, пока томатная масса не загустеет. Добавляют к томатному соусу креветки с луком и горошком. Все перемешивают. Макароны выкладывают в сковороду к креветкам с овощами и перемешивают. По вкусу солят, перчат и вливают отвар от макарон, создавая кремообразную консистенцию блюда. Затем заправляют 1 ст. ложкой растительного масла. При подаче посыпают рубленой зеленью петрушки.

Паста с овощами. *2 шт. репчатого лука, 2 зубчика чеснока, 1/2 банки кукурузы, 150–200 г замороженной стручковой фасоли, 3 помидора, 1 болгарский перец, зелень петрушки, укроп, базилик, 200–250 г макаронных изделий, 1/3—1/2* ч. *ложки сахара, соль, перец.*

Болгарский перец моют, вырезают семенную коробку и нарезают кубиками. Лук и чеснок очищают и мелко нарезают. Помидоры моют, опускают на 1 мин. в кипящую воду, затем вынимают, заливают холодной водой и затем снимают кожицу. После этого помидоры измельчают при помощи блендера в пюре или натирают на терке. Зелень моют, обсушивают и нарезают. С кукурузы сливают жидкость. На разогретой в сковороде с маслом выкладывают лук, половину чеснока и половину зелени. Обжаривают 3 мин. на среднем огне. Добавляют болгарский перец и обжаривают еще 2–3 мин., выкладывают фасоль, тушат вместе еще 2–3 мин., следом выкладывают кукурузу, перемешивают и добавляют измельченную помидорную массу. Солят, перчат, накрывают крышкой и тушат на маленьком огне 15 мин. Добавляют к овощам щепотку сахара, оставшийся чеснок и зелень, все перемешивают. Накрывают сковороду крышкой и дают настояться 5 мин. В большом количестве кипящей подсоленной воды отваривают макароны 8–10 мин. и откидывают их на дуршлаг. Соединяют макароны с овощами, перемешивают и подают к столу.

Жареные ломтики тыквы с томатным соусом. *1 кг тыквы, растительное масло для жарки, 80 г муки, 1 ч. ложка молотой паприки, 1/2 ч. ложки молотого перца чили или красного острого перца, 1/3 ч. ложки семян кориандра, соль. Для томатного соуса: 4–5 помидора, 2 ст. ложки оливкового или растительного масла, 1 зубчик чеснока, зелень кинзы или петрушки, сахар — по вкусу, соль, свежемолотый черный перец.*

Тыкву моют, очищают от кожуры и нарезают ломтиками толщиной около 1 см. В посуде перемешивают муку, паприку, молотый красный острый перец, семена кориандра (раздавить плоской стороной широкого ножа) и соль. Ломтики тыквы слегка солят, обваливают в мучной смеси и оставляют на 5–10 мин. Убирают с тыквы лишнюю муку. В сковороде разогревают растительное масло, выкладывают тыкву и обжаривают 5–7 мин. до золотистой корочки, на малом огне, со всех сторон. Готовность тыквы проверяется вилкой или заостренной деревянной палочкой: тыква должна быть мягкой.

Готовят томатный соус. Помидоры моют и нарезают маленькими кубиками. Зелень моют, обсушивают и нарезают. Чеснок очищают и мелко нарезают. В сковороде разогревают 1 ст. ложку оливкового или растительного масла и выкладывают помидоры. Немного солят и перчат свежемолотым перцем. Доводят соус до кипения, уменьшают огонь и тушат 10–15 мин. В конце приготовления добавляют щепотку соли и сахара по вкусу,

рубленую зелень кинзы или петрушки и мелкорубленый зубчик чеснока. Соус перемешивают и снимают с огня (через сито протирать не обязательно). На тарелку выкладывают немного томатного соуса, а сверху — ломтики жареной тыквы.

Постные запеченные пельмени с капустной начинкой. *Для теста: 2 стакана (260 г) муки, 75 мл воды (кипяток), 4 ст. ложки растительного масла. Для начинки: 200 г замороженных белых или других лесных грибов (можно взять 100 г сушеных грибов), 1/2 стакана гречневой крупы или риса, 1–2 шт. репчатого лука, растительное масло для жарки, соль, свежемолотый перец. Для грибного отвара: 0,5 л воды, 1 лавровый лист, 5–6 горошин душистого перца, 2–3 веточки зелени петрушки, 1 зубчик чеснока, соль, семена укропа или тмина, свежемолотый перец, зелень петрушки или укропа.*

Готовят тесто — сочетание заварного и вытяжного теста на растительном масле. В миску наливают кипяток, добавляют масло, размешивают ложкой, всыпают муку, быстро перемешивают тесто ложкой и месят руками. Вымешивают тесто, выкладывают на деревянную доску и накрывают перевернутой горячей кастрюлей, оставляют на 30 мин.

Готовят начинку. Капусту ненадолго опускают в подсоленный кипяток, затем вынимают, перекручивают через мясорубку вместе с зубчиком чеснока и веточками зелени.

Гречневую крупу перебирают, моют и заливают 1 стаканом воды. Ставят кастрюлю с гречневой крупой на огонь, доводят до кипения, уменьшают огонь, накрывают крышкой и варят на слабом огне, пока вся жидкость не испарится. Кашу немного солят, перемешивают, снова накрывают крышкой, укутывают толстым полотенцем и оставляют на 15–20 мин. Лук очищают и мелко нарезают. На разогретую с растительным маслом сковороду выкладывают лук, немного солят, перчат и обжаривают до мягкости.

К луку добавляют капусту, тушат 3–5 мин. на маленьком огне, помешивая. Добавляют гречневую кашу и снова перемешивают, солят, перчат по вкусу, перемешивают, тушат все вместе 1–2 мин.

Плоскую поверхность слегка смазывают растительным маслом и раскатывают на нем тесто в тонкий пласт (толщина теста около 3 мм). Нарезают тесто на квадраты. На середину квадрата кладут ложкой начинку, затем квадраты складывают по диагонали и защипывают края в виде треугольника. Квадратики теста нужно перевернуть так, чтобы нижняя сторона была сверху, тогда края теста хорошо слепятся. Форма у пельменей может

быть разной. Пельмени раскладывают на смазанном маслом глубоком противне и запекают 15–20 мин. при температуре 160 °С. Испеченные изделия заливают кипятком, посыпают семенами тмина или укропа и свежемолотым перцем, закрывают фольгой, ставят в духовку на 15 мин. Готовые пельмени вынимают из духовки и посыпают нарезанной зеленью, рубленым чесноком, жареным луком.

Картофель, запеченный в фольге. *8–10 картофелин, масло растительное или оливковое, соль, свежемолотый перец или молотая паприка.*

Картофель моют, очищают и отваривают в подсоленном кипятке 10 мин. до полуготовности. Затем картофель вынимают из воды и обсушивают, обмазывают растительным маслом, перцем или паприкой, заворачивают в фольгу. Выкладывают картофель на противень или на решетку. Запекают 20 мин. в разогретой до 200 °С духовке.

Каша гречневая с капустой и луком. *1 стакан (около 150 г) гречневой крупы, 2 стакана воды, 200–300 г шампиньонов (или лесных грибов. Можно также использовать замороженные грибы, которые предварительно размораживают и сливают жидкость), 1–2 небольшие луковицы, растительное масло для жарки, соль, свежемолотый перец, зеленый лук (можно петрушку или укроп), 300 г капусты.*

Гречневую крупу перебирают, помещают в кастрюлю, моют и заливают 2 стаканами холодной воды. Доводят до кипения, уменьшают огонь и снимают пену. Кастрюлю накрывают крышкой и варят на маленьком огне до выкипания жидкости 20–25 мин. (не перемешивают). Лук очищают и мелко нарезают. В разогретой с растительным маслом сковороде обжаривают лук до мягкости 3–5 мин. К луку добавляют нарезанную капусту и обжаривают, перемешивая, 8–10 мин. Солят и перчат. Гречневую кашу перемешивают с тушеными луком и капустой, оставляют на 2 ч или ставят в духовку, нагретую до 150 °С на 30 мин. Готовую кашу посыпают кольцами зеленого лука или рубленой зеленью петрушки или укропа.

Котлеты гречневые с сельдереем. *1 стакан сухой гречневой крупы, 2 стакана воды, соль, несколько стеблей сельдерея, 2–3 шт. репчатого лука, соль, перец, зелень петрушки или укропа, мука или панировочные сухари, растительное масло для жарки.*

Варят гречневую кашу. Гречневую крупу хорошо моют, заливают холодной водой, накрывают крышкой и доводят до

кипения на сильном огне. Убавляют огонь до среднего и варят, не перемешивая, пока гречка не впитает в себя воду. Ближе к концу готовки огонь уменьшают до минимального и варят кашу, пока не испарится вся влага.

Кастрюлю с кашей обертывают тканью и оставляют упревать на 10–15 мин. Приготовленную кашу солят и перемешивают. Сельдерей моют и нарезают ломтиками. Лук очищают и мелко нарезают. Остальную зелень моют, обсушивают и нарезают. На разогретой с растительным маслом сковороде обжаривают лук 4–6 мин., добавляют сельдерей и тушат при помешивании 10–15 мин., солят, перчат и охлаждают. Сельдерей с луком кладут в блендер, измельчают в нем или прокручивают через мясорубку. В массу вмешивают гречневую кашу, чтобы получилась густая масса, затем добавляют зелень и снова перемешивают. Соотношение гречневой каши и зеленой массы по вкусу. Фарш должен получиться вязким. Из фарша котлеты формуют, обваливают их в муке или панировочных сухарях. Котлеты выкладывают в разогретое растительное масло на сковороду, обжаривают с обеих сторон до румяной корочки, затем уменьшают огонь, накрывают крышкой и доводят до готовности в небольшом количестве воды 3–5 мин.

Острые баклажаны с овощами. *2 баклажана, 3 помидора, 2 шт. репчатого лука, 2 стебля сельдерея, 1/2 банки оливок, базилик, 1 ст. ложка очищенных кедровых орешков, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки винного уксуса, 1/2 стакана овощного бульона или воды, оливковое или растительное масло для жарки, 1/4 острого перчика (для острого блюда), 1/4 ч. ложки сахара, соль, перец.*

Лук очищают и шинкуют полукольцами. Помидоры моют и нарезают крупными дольками. Сельдерей очищают и нарезают кусочками. Базилик обсушивают и нарезают. Мелко нарезают острый перчик. Изюм моют, выкладывают в кипяток на несколько минут. Баклажаны очищают, обсушивают и нарезают кубиками. Нарезанные баклажаны, периодически помешивая, обжаривают со всех сторон в разогретом оливковом или растительном масле. Затем выкладывают их из посуды и оставляют на некоторое время. В той же посуде в течение 2–3 мин. обжаривают сельдерей, затем его добавляют в баклажаны, доливают немного масла и выкладывают лук, тушат еще 2–3 мин., перемешивают. К луку добавляют измельченные помидоры, маслины, изюм, кедровые орехи, базилик, острый перчик. Все компоненты перемешивают, накрывают крышкой и тушат несколько минут. К тушеным овощам добавляют нарезанные баклажаны и сельдерей, соль, сахар, перец, винный уксус, все перемешивают. Вливают к овощам

немного горячего овощного бульона или воды, накрывают крышкой, томят 8–10 мин. на маленьком огне. При подаче баклажаны с овощами посыпают базиликом и кедровыми орешками.

Макароны «ракушки», фаршированные пшенной кашей и зеленым горошком. *1/2 стакана пшенной каши, 1 шт. репчатого лука, 100–150 г зеленого горошка (можно мороженого или консервированного), 1 л персикового сока с мякотью, 15–20 крупных макарон-ракушек, зелень, растительное масло для жарки, соль, свежемолотый перец.*

Готовят пшенную кашу. В кастрюлю наливают 1 стакан воды, солят и доводят до кипения. Пшено тщательно моют и кладут в кипящую воду. Варят на слабом огне, пока пшено не вберет в себя всю воду и загустеет. После этого кастрюлю с кашей укутывают теплым полотенцем и оставляют на 1 ч упревать или ставят кашу в теплую духовку для упревания. Лук очищают и мелко нарезают. На разогретой с растительным маслом сковороде обжаривают лук до мягкости 2–3 мин., добавляют горох, тушат 8 мин. Солят и перчат, соединяют горох с пшенной кашей, добавляют рубленую зелень, досаливают по вкусу и хорошо перемешивают.

Готовят макароны-ракушки. В большом количестве кипящей, подсоленной воды отваривают ракушки до полуготовности (около 6 мин.). Затем откидывают готовые ракушки на дуршлаг и дают жидкости стечь. После того как ракушки немного остужают, их фаршируют пшенной кашей с горошком. Фаршированные ракушки выкладывают в смазанную маслом форму для выпечки и заливают персиковым соком (сок должен покрывать ракушки на треть). Форму накрывают фольгой, чтобы края ракушек не подсохли. Запекают макароны 15 мин. в духовке, нагретой до 180 °С. В процессе готовки персиковый сок должен немного загустеть. При подаче ракушки посыпают нарезанной зеленью и перемешивают.

Острые спагетти с баклажанами в томатном соусе. *200 г спагетти или других макаронных изделий, 1–2 баклажана, 5 крупных помидоров, 1 шт. репчатого лука, 1–2 зубчика чеснока, небольшой пучок зелени базилика, оливковое или растительное масло, 1/3 или 1/2 жгучего перца (без семян), соль, сахар по вкусу, свежемолотый перец.*

В подсоленной кипящей воде отваривают спагетти. Баклажаны моют и нарезают брусочками, затем кладут в миску, немного солят и оставляют настаиваться на 20–30 мин., после чего промывают водой, откидывают на дуршлаг и сушат. В

сковороде разогревают немного масла, выкладывают баклажаны и обжаривают на среднем огне около 5 мин. до золотистого цвета и мягкости, периодически помешивая.

Готовят томатный соус. Помидоры моют, очищают от кожицы, предварительно опустив в кипяток, затем кладут в холодную воду, нарезают мелкими кубиками. Лук очищают и нарезают тонкими кольцами. Чеснок очищают и мелко нарезают. В сковороде разогревают оливковое или растительное масло, выкладывают лук, немного солят и обжаривают на среднем огне до светло-золотистого цвета, выкладывают нарезанный жгучий перец, тушат еще 1 мин. Перед подачей баклажаны поливают острым соусом.

Рагу из баклажанов. *2 баклажана, 5 помидоров, 1 болгарский перец, 2–3 зубчика чеснока, 1–2 головки лука репчатого, 2 моркови, зелень петрушки, кинзы, базилика, растительное масло для жарки, соль, перец.*

Баклажаны моют, обсушивают и нарезают кружками. Нарезают кольцами промытый и освобожденный от сердцевины перец. Помидоры моют, очищают и нарезают кружками. Лук очищают и нарезают полукольцами. Морковь моют, очищают от кожуры и натирают на крупной терке. Чеснок очищают, мелко шинкуют или натирают на терке. Нарезают промытую зелень. Разогревают на сковороде растительное масло, в нем обжаривают кружки баклажана и перец. В отдельной посуде 2–3 мин. жарят лук, к нему добавляют натертую морковь и тушат вместе еще 5–7 мин. Потом немного солят, сверху кладут слой баклажанов, досаливают при необходимости, перчат, посыпают рубленой зеленью и чесноком. На баклажаны выкладывают нарезанные помидоры, посыпают нарезанным чесноком. Следующим слоем равномерно выкладывают болгарский перец. Далее продолжают укладывать овощи слоями. Последний слой должен быть из помидоров. Посуду накрывают крышкой и тушат овощи 30 мин., затем выключают огонь и дают настояться блюду еще 10–15 мин. При подаче посыпают рубленой зеленью.

Картофель с помидорами под зеленым соусом. *5–6 картофелин, 2 помидора, 1–2 шт. репчатого лука, соль, свежемолотый черный перец, зелень петрушки, оливковое или растительное масло, листья салата. Для зеленого соуса: небольшой пучок зеленого или фиолетового базилика, пучок петрушки, 3 дольки чеснока, 2–3 ст. ложки оливкового или растительного масла, соль, молотый черный перец.*

Картофель моют, очищают и нарезают ломтиками толщиной

5–7 мм. Помидоры моют, очищают, нарезают кружками (толщина приблизительно 5 мм). Лук очищают и нарезают кольцами.

Готовят соус: равное количество базилика и петрушки моют, обсушивают и мелко шинкуют. Чеснок очищают и продавливают чесночным прессом. Перемешивают рубленую зелень, чеснок, добавляют немного растительного масла, соль и свежемолотый перец, перемешивают.

Противень смазывают маслом и выкладывают кружки картофеля. Весь картофель покрывают подготовленным соусом. Сверху выкладывают слой из кружков помидоров, а поверх них кладут нарезанный лук. Слои слегка солят, перчат и сбрызгивают растительным маслом. Запекают в разогретой до 200 °С духовке 20–25 мин. Готовое блюдо можно положить на листья салата и украсить свежей зеленью.

Кабачки, тушенные с морковью и луком. *500 г кабачков, 2 моркови, 2 шт. репчатого лука, укроп, 1–2 дольки чеснока, соль, перец.*

Молодые кабачки моют, обсушивают и нарезают кубиками. Морковь натирают на крупной терке. Лук мелко нарезают. Обжаривают на растительном масле лук с морковью до золотистого цвета. Затем добавляют кабачки и тушат под крышкой 15–20 мин., периодически помешивая, потом солят и перчат. В конце готовки к овощам добавляют мелко нарезанный укроп и разрезанную пополам очищенную дольку чеснока (для большего аромата чеснок можно пропустить через пресс).

Картофель в фольге под зеленым соусом. *1 кг молодого картофеля, 2–3 зубчика чеснока, зелень петрушки, укропа, кинзы, 2–3 ст. ложки оливкового или растительного масла, крупная соль, свежемолотый перец.*

Картофель тщательно моют, обсушивают бумажным полотенцем, протыкают кожуру вилкой. Чеснок очищают и нарезают пластинками. Зелень моют, обсушивают и шинкуют (часть откладывают в сторону).

Готовят соус. В посуду кладут нарезанные зелень, чеснок, добавляют свежемолотый перец, соль, оливковое масло (или любое растительное), все тщательно перемешивают.

Затем картофелины натирают соусом и свободно оборачивают фольгой для выпечки, чтобы внутри остался воздух (в фольге можно сделать несколько проколов иглой). Картофель ставят в разогретую до 200 °С духовку и запекают 40–60 мин. (в зависимости от размера клубней). Картофель подают горячим, предварительно посыпав оставшейся рубленой зеленью петрушки

или кинзы.

Картофель, печенный с помидорами, луком и чесноком. *6 картофелин, 3 помидора, 1–2 зубчика чеснок, 2 небольшие луковицы, 2–3 ст. ложки оливкового или растительного масла, зелень петрушки, укропа или базилика (можно другие специи), крупная соль, свежемолотый перец.*

Картофель моют, очищают, ополаскивают и нарезают тонкими кружками. Лук очищают и нарезают кольцами. Чеснок очищают и шинкуют пластинками. Зелень моют и крупно нарезают. В посуду складывают кружки картофеля, нарезанный лук, рубленую зелень и чеснок, солят, перчат, добавляют оливковое или растительное масло и перемешивают. Помидоры моют, очищают от кожицы, нарезают кольцами или тонкими дольками. Половину картофеля выкладывают равномерным слоем на дно формы для выпечки, сверху выкладывают помидоры, солят и перчат. Затем раскладывают ровным слоем оставшийся картофель. Ставят в разогретую до 180 °С духовку и запекают до готовности картофеля (около 1 ч). За 15–20 мин. до готовности сбрызгивают маслом, затем накрывают форму с картофелем фольгой, чтобы картофель не высох. При подаче посыпают нарезанной зеленью.

Драники постные. *8 картофелин, 1–2 ст. ложки муки, соль, перец.*

Картофель моют, очищают, натирают на мелкой терке. К тертому картофелю добавляют муку, соль, перец и хорошо перемешивают массу. Нагревают растительное масло, в него ложкой выкладывают картофельную смесь и обжаривают драники с обеих сторон до готовности.

Овощи с начинкой из тушеных овощей. *Перцы, баклажаны, молодые кабачки. Для фарша: лук, морковь, капуста, петрушка, сельдерей, томатный сок или томатная паста.*

Перцы, баклажаны, молодые кабачки очищают от плодоножек и семян. С кабачков и баклажанов срезают кожуру. Разрезают вдоль пополам.

Готовят овощной фарш. Лук, морковь, капусту очищают, мелко нарезают, обжаривают в растительном масле вместе с нарезанным сельдереем и петрушкой, все перемешивают, тушат несколько минут с томатной пастой, солят, перчат, затем снова перемешивают и фаршируют массой баклажаны, перцы и кабачки. Фаршированные овощи выкладывают в глубокую посуду, заливают томатным соком (или разведенной в воде томатной

пастой) и ставят выпекать в духовку на 30–45 мин.

Каша гороховая. *1/2 стакана гороха, 1 л воды, 1 стакан гречневого продела, 2 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла.*

Горох замачивают на несколько часов, моют, разваривают в воде, не подсаливая, и, когда вода на треть выварится, а горох будет почти готов, делают маленький огонь, варят до готовности. Затем добавляют мелко нарезанный лук, поджаренный на масле, солят.

Гречневые блины на дрожжах. *3 стакана гречневой муки, 3 стакана кипятка, 25 г дрожжей.*

На ночь гречневую муку (или перемолотую гречневую крупу) заливают кипятком, хорошо размешивают и оставляют настаиваться. Дрожжи разводят теплой водой ($^1/_2$ стакана), вливают в тесто, снова перемешивают. Утром добавляют остальную муку, солят и замешивают тесто до густоты сметаны, ставят его в теплое место и ждут, когда тесто снова поднимется. Блины жарят в горячем масле на сковородке или выпекают в духовке.

Блины с луковым припеком. *300 г муки, 1 стакан воды, 20 г дрожжей, 2 ст. ложки растительного масла, соль, сахар, растительное масло, лук.*

Готовят опару (оставляют часть муки) и ставят ее в теплое место. Когда опара взойдет, вливают в нее стакан теплой воды, растительное масло, добавляют соль, сахар, оставшуюся муку, все тщательно перемешивают. Лук очищают, нарезают на маленькие кусочки, кладут в горячее растительное масло, сверху заливают тестом и запекают с двух сторон.

Гороховые оладьи. *Горох, 1/2 стакана пшеничной муки.*

Горох замачивают на несколько часов, отваривают до мягкости и протирают в отваре. Затем добавляют пшеничную муку. Из полученного теста ложкой формуют оладьи, обваливают в муке и выпекают на сковороде в горячем растительном масле.

Тушеный картофель. *1 кг картофеля, 1/2 стакана растительного масла, 1 ст. ложка укропа, 1 ст. ложка нарезанной петрушки, 1 луковица, 1/2 стакана воды, соль.*

Картофель моют, очищают, нарезают на крупные кубики и обжаривают равномерно со всех сторон до золотистой корочки в горячем растительном масле на широкой сковороде. После образования корочки картофель кладут в глиняный горшок,

посыпают мелко нарезанной зеленью, луком, солят. Затем в горшок доливают кипяток, закрывают крышкой и ставят в духовку на 1 мин. Готовый тушеный картофель подают с огурцами (свежими или солеными), квашеной капустой.

Тушеная капуста. *2 средние луковицы, 1 небольшой вилок капусты, 1/2 стакана растительного масла, соль, перец, 2–3 горошины душистого перца, 1 лавровый лист, 1/2 стакана томатной пасты, разбавленной водой.*

Лук очищают, мелко нарезают, кладут в сковороду с растительным маслом и обжаривают до золотистого цвета. Затем добавляют мелко нашинкованную капусту и тушат до полуготовности. Ближе к концу готовки солят, добавляют томатную пасту, красный или черный молотый перец, душистый горошек и лавровый лист. Сковороду закрывают крышкой. Перед подачей посыпают зеленью.

Картофель в чесночном соусе. *10 небольших картофелин, 1/2 стакана подсолнечного масла, 6 долек чеснока, 2 ч. ложки соли.*

Очищенный картофель моют и обсушивают бумажным полотенцем. Каждую картофелину нарезают пополам. Часть растительного масла разогревают на сковороде и обжаривают в нем картофель до золотистого цвета.

Готовят чесночный соус. Для этого чеснок растирают с солью, добавляют 2 ст. ложки подсолнечного масла и размешивают. Поджаренный картофель поливают чесночным соусом.

Каша смешанная рассыпчатая. *1 1/2 стакана риса, 3/4 стакана зерна овса, 750 мл воды, 2 ч. ложки соли, 1 луковица, 4–5 зубчиков чеснока, 4–5 ст. ложек подсолнечного масла, 1 ст. ложка укропа.*

Рис и овес моют, перемешивают и всыпают в кипящую воду. Готовят на сильном огне в течение 12 мин., затем огонь убавляют до среднего и держат еще 5–8 мин., после этого снимают с огня, укутывают теплым, снимают крышку лишь через 15–20 мин. В готовую кашу вмешивают обжаренный на масле лук, мелко нарезанный чеснок и укроп. Готовят кашу в сковороде на медленном огне 3–4 мин.

Картофельно-фасолевое пюре. *5 картофелин, 1/2 стакана фасоли, 2 ст. ложки кулинарного мака, 1–2 луковицы, 2 ч. ложки сахара, 1 ст. ложка зелени петрушки, 1/2 ч. ложки черного молотого перца.*

Мак замачивают на несколько часов, сливают воду, отжимают и растирают в ступке. Фасоль замачивают на 10 ч, отваривают в

течение 2 ч, затем отваривают, остужают, растирают в пюре, к фасоли прибавляют протертый мак, картофельное пюре, мелко нарезанный лук, сахар, перец, петрушку и растирают.

Картофельные пирожки с черносливом. *400 г отварного картофеля, 1/2 стакана растительного масла, 1/2 стакана теплой воды, мука, чернослив без косточек.*

Отварную картошку растирают в пюре, солят, вливают растительное масло, теплую воду, муку, чтобы получилось некрутое тесто. Дают тесту постоять 20 мин., мука должна разбухнуть. Готовят чернослив, моют его, очищают от косточек, опускают в кипяток.

Раскатывают тесто, нарезают стаканом кружки, в середину каждого кружка кладут чернослив. Защипывают тесто в виде пирожков, обваливают каждый пирожок в панировочных сухарях и обжаривают на сковороде в большом количестве горячего растительного масла.

Картофельные оладьи. *750 г тертого сырого картофеля, 500 г вареного картофеля, 3 ст. ложки муки, 1/2 ч. ложки соды, лук, растительное масло.*

Лук очищают, обжаривают в растительном масле. Картофель моют, очищают, протирают на терке. Часть картофеля отваривают, сливают воду, солят и вмешивают мелко нарезанный и обжаренный в растительном масле лук. Всю картофельную массу перемешивают, добавляют муку, соду. Из полученного теста пекут оладьи в горячем растительном масле. Если растительное масло нельзя употреблять, тогда в картофельное пюре вмешивают натертый свежий лук, а оладьи пекут в духовке или жарят на сковороде с антипригарным покрытием без масла.

Рис с овощами. *2 стакана риса, 100 г растительного масла, 3 луковицы, 1 морковь, соль, перец, 3 сладких перца, 0,5 л воды, 5 ст. ложек зеленого горошка.*

Рис промывают, отваривают до полуготовности. В сковороде разогревают растительное масло, обжаривают в нем лук, морковь, сладкий перец. Затем добавляют отваренный до полуготовности рис, соль, перец, немного воды, тушат вместе еще 15 мин. Доводят рис до готовности на маленьком огне (он должен вобрать всю жидкость). Затем добавляют зеленый горошек, зелень петрушки и укропа.

Гороховые оладьи. *250 г горохового пюре, 150 г пшеничной муки, 50 г свежих дрожжей, 500 мл воды, 1 ч. ложка соли, 1 ч.*

ложка сахара, 2 ст. ложки растительного масла.

В теплой воде растворяют дрожжи с сахаром и часть муки, перемешивают, оставляют подниматься, затем вмешивают оставшуюся муку, гороховое пюре, солят, сластят. Выпекают оладьи в горячем растительном масле.

Багет с помидорами и базиликом. *4 ломтика багета, 2 помидора, 2 зубчика чеснока, 2–3 веточки зелени базилика, 3 ст. ложки оливкового масла, соль, сахар по вкусу, свежемолотый перец.*

Багет нарезают наискосок ломтиками. В сковороде разогревают 1 ст. ложку оливкового масла, выкладывают ломтики багета и обжаривают с двух сторон до золотистого цвета. Ломтики багета также можно разложить на решетке и подсушить в духовке около 8–10 мин. при температуре 180 °С. Натирают готовые гренки разрезанным пополам зубчиком чеснока. Оставшийся чеснок очищают и мелко нарезают. Базилик моют, обсушивают и нарезают. Помидоры моют, обсушивают и шинкуют маленькими кубиками (с помидоров нужно снять кожицу: для этого помидоры на 1 мин. опускают в кипяток, затем сразу перекладывают в холодную воду). Помидоры кладут в посуду, добавляют нарезанный чеснок, базилик, по вкусу добавляют соль, свежемолотый перец, и если помидоры имеют кислый вкус, то щепотку сахара. Все перемешивают и заправляют оливковым маслом. На гренки кладут помидорную смесь, сбрызгивают оливковым маслом и украшают зеленью базилика. Подают багет сразу, пока он хрустящий.

Голубцы овощные. *1 вилок капусты, 1 стакан риса, 2–3 моркови, 4 шт. репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 2–3 ст. ложки томатной пасты.*

Вилок капусты моют, разбирают на листья. Большие капустные листья ошпаривают, толстые прожилки отрезают, выкладывают на дно кастрюли. Рис промывают, отваривают до полуготовности. Морковь натирают на крупной терке, лук мелко нарезают. Морковь и лук тушат в горячем растительном масле с добавлением сладкого перца. Перемешивают компоненты друг с другом, солят по вкусу, перчат. Капустные листья с фаршем сворачивают конвертиком, затем укладывают в кастрюлю на капустные листья, добавляют $^1/_2$ стакана воды. Томатную пасту выкладывают сверху на голубцы, добавляют подсолнечное масло, нарезанные стебли сельдерея. На медленном огне голубцы доводят до готовности.

Рис по-монастырски. *2 стакана длиннозерного риса, 4 стакана воды, 2 шт. репчатого лука, 2 ст. ложки растительного масла, 2 моркови, 1 ст. ложка томатной пасты или томатного соуса, сушеная зелень сельдерея, укропа, перец черный молотый, соль.*

Рис тщательно моют, заливают кипящей водой, варят 10 мин., промывают, откидывают на дуршлаг, чтобы вода слилась. В глубокой сковороде обжаривают мелко нарезанный репчатый лук в растительном масле до золотистого цвета, добавляют отваренную, натертую на крупной терке морковь и томат, перемешивают. Присоединяют рис, приправляют по вкусу пряной зеленью, перцем и солью. Подают блюдо горячим.

Рагу из овощей. *2 кабачка, 1 огромная картофелина, 1 болгарский красный перец, 1 помидор, цветная капуста, 1 морковь, 1 шт. репчатого лука, нарезанная зелень по вкусу.*

Кабачок моют, очищают, натирают на крупной терке. Лук очищают, нарезают, пассируют с морковью, натертой на крупной терке, затем добавляют нарезанный кабачок. Тушат. Через 15 мин. добавляют нарезанную кубиками картофелину, солят, продолжают тушить. Еще через 10 мин. туда же кладут нарезанный кубиками болгарский перец, а затем нарезанный помидор и сушеный корень сельдерея. Отдельно отваривают цветную капусту, часть ее добавляют в тушеные овощи, все компоненты тушат вместе 5 мин. под закрытой крышкой. Перед подачей посыпают зеленью. Оставшуюся часть отварной цветной капусты посыпают зеленью и ставят на стол в качестве гарнира.

Постные овсяные оладьи с подливкой из белых грибов. *Для теста: 1 1/2 стакана овсяных хлопьев «Геркулес», 1 стакан кипятка, 2 ч. ложки растительного масла, соль на кончике ножа, 1 ст. ложка муки. Для подливки: 1 ч. ложка муки, сушеные белые грибы, 1 стакан холодной воды.*

Овсяные хлопья заливают стаканом кипятка, добавляют растительное масло, соль, перемешивают, оставляют настаиваться на 10 мин. Перемешивают еще раз, добавляют муку. Мокрыми руками формируют тонкие лепешки. Их обжаривают в горячем растительном масле с двух сторон до зарумянивания.

Готовят подливку. Сушеные белые грибы заранее замачивают, обжаривают в растительном масле с луком до готовности. В стакане холодной воды разводят муку, тщательно размешивают и выливают в сковороду с готовыми грибами, тушат, помешивая, 5 мин. Подают оладьи с подливкой.

Фаршированный перец с овощами в томатном соусе. *1 кг перца, 300 г моркови, 250 г капусты, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 3 луковицы, 500 г томатного соуса, долька чеснока, мускатный орех.*

Надрезают «крышечку» — верхнюю широкую часть стручка перца (не до конца), удаляют стержень с семенами, не нарушая целости стручка. Затем стручки кладут в посуду с кипящей водой на 1–2 мин., откидывают на дуршлаг или сито и наполняют начинкой из овощей. Фаршированный перец выкладывают в один слой на противень, заливают томатным соусом, посыпают нарезанным чесноком и мускатным орехом, припускают в жарочном шкафу. Для приготовления фарша обработанные коренья моют, нарезают мелкими кубиками, пассируют в растительном масле, соединяют с мелко нарезанной капустой и тушат до готовности в небольшом количестве овощного бульона, солят и заправляют томатным соусом. Подают на тарелке, полив соусом и посыпав зеленью петрушки или укропом.

Овощи с зеленой начинкой. *Перцы, баклажаны, молодые кабачки. Для начинки: сельдерей, зелень, лук, морковь, капуста, 2 стакана томатного сока.*

Готовят зеленый фарш. Смешивают нарезанные овощи: зеленый лук, капусту, сельдерей, петрушку, укроп, взбивают блендером до получения зеленой массы.

Перцы, баклажаны, молодые кабачки очищают от плодоножек и сердцевины (с кабачков и баклажанов срезают кожуру), разрезают вдоль пополам, начиняют зеленым фаршем. Начиненные зеленым фаршем овощи обжаривают в растительном масле. Затем складывают в глубокую металлическую посуду, заливают томатным соком и ставят в духовку на 30–45 мин. для выпечки.

Каша гречневая с хумусом. *1/2 стакана готового хумуса, 1 л воды, 1 стакан гречневой каши, 2 луковицы, 1 ст. ложка растительного масла.*

Лук очищают, жарят. Готовую кашу гречневую смешивают с хумусом, жареным луком, растительным маслом, солят, перчат.

Картофельно-капустное пюре. *1 кг картофеля, 1/2 стакана растительного масла, 1/2 вилка капусты, 1 ст. ложка укропа, 1 ст. ложка петрушки, 1 луковица, 1/2 стакана воды, соль.*

Сырой картофель очищают, нарезают на крупные кубики, варят, остужают, готовят пюре. Капусту кладут в кипяток, затем вынимают, дают стечь воде, остужают, прокручивают через

мясорубку, смешивают с картофельным пюре, нарезанным луком, перемешивают, добавляют нарезанную зелень, солят и перчат по вкусу.

Тушеная капуста. *2 средние луковицы, 1 небольшой кочан капусты, 1/2 стакана растительного масла, соль, перец, 2–3 горошины душистого перца, 1 лавровый лист, 1/2 стакана томатной пасты, разбавленной водой.*

Лук мелко нарезают, кладут в сковороду с растительным маслом и обжаривают до золотистого цвета. Затем к луку добавляют мелко нашинкованную капусту и обжаривают до полуготовности. В конце готовки добавляют соль, томатную пасту, красный или черный молотый перец, душистый горошек и лавровый лист. Сковороду закрывают крышкой. Перед подачей капусту посыпают зеленью.

Картофель в чесночном соусе. *10 картофелин, 1/2 стакана подсолнечного масла, 6 долек чеснока, 2 ч. ложки соли, укроп и петрушка.*

Очищенный картофель моют и подсушивают полотенцем. Каждую картофелину нарезают, отваривают. Готовят чесночный соус. Для этого чеснок растирают с солью, добавляют 2 ст. ложки подсолнечного масла и перемешивают. Отварной картофель поливают чесночным соусом, посыпают нарезанным укропом и петрушкой.

Каша перловая рассыпчатая. *2 стакана перловки, 750 мл воды, 2 ч. ложки соли, 1 луковица, 4–5 зубчиков чеснока, 4–5 ложек подсолнечного масла, 1 ст. ложка укропа.*

Перловку моют, перемешивают и кладут смесь в кипящую воду. Варят на сильном огне в течение 12 мин., затем убавляют огонь до малого и оставляют на нем еще на 5–8 мин., после чего снимают кастрюлю с огня, укутывают полотенцем на 15–20 мин., потом открывают крышку, заправляют готовую кашу обжаренным луком и мелко нарезанным чесноком и укропом. Если можно, добавляют растительное масло.

Фасолевое пюре. *2 стакана белой фасоли, 200 г стручковой фасоли, 1–2 луковицы, 1 ст. ложка зелени петрушки, 1/2 ч. ложки черного молотого перца, соль.*

Белую фасоль моют, замачивают на 10 часов, отваривают до мягкости, остужают. Стручковую фасоль моют, отваривают, вынимают, дают стечь воде. остужают. Фасоль отварную и стручковую растирают в пюре, солят, перчат, добавляют мелко

нарезанный лук и петрушку.

Баклажаны с перцем. *1 кг баклажанов, 100 г сладкого перца, 200 г растительного масла, 150 г помидоров, петрушка.*

Перец моют, очищают от сердцевины, пекут в духовке до мягкости, затем остужают и нарезают. Баклажаны очищают от кожуры, нарезают кружочками и обжаривают в растительном масле. Нарезают на мелкие кусочки очищенные помидоры, обжаривают их и перемешивают с мелко нарезанным испеченным сладким перцем. Раскладывают на блюде поджаренные кружочки, на каждый из них кладут немного мелко нарезанных помидоров и петрушки.

Помидоры по-домашнему с огурцами. *8 помидоров среднего размера (помидоры выбирают недозрелые), 1 луковица, 50 г растительного масла, 3 зубчика чеснока, 200 г огурцов, 25 г толченых сухарей.*

Помидоры моют, очищают, нарезают поперек, выжимают сок, чтобы удалить сердцевину и сок. Поджаривают помидоры на растительном масле вместе с мелко нарезанным луком (можно добавить немного томатной пасты), туда же кладут растертый чеснок. Массу приправляют солью, перцем, дают ей загустеть. Раскладывают ровным слоем помидорную массу на блюдо, сверху кладут нарезанные кружочками огурцы.

Яблочно-овощной паштет. *5 яблок, 400 г вареной свеклы, 3 ст. ложки растительного масла, 3 стручка сладкого перца, 4 вареные картофелины, 2 стакана воды, лимонный сок, соль, перец, зелень.*

Яблоки и свеклу моют, очищают, натирают на крупной терке, соединяют с отварным протертым картофелем, солят, заправляют специями, лимонным соком и тушат вместе 15 мин. Если можно, заправляют растительным маслом. Перед подачей посыпают нарезанной зеленью.

Кабачковый паштет. *1 кг кабачков, 15 г растительного масла, 3 луковицы, 300 г помидоров, зелень, соль.*

Молодые кабачки очищают от кожицы, нарезают ломтиками и обжаривают в масле со всех сторон вместе с нарезанными помидорами. Лук мелко нарезают и обжаривают до золотистого цвета, добавляют очищенные от кожицы помидоры, перемешивают с кабачками и помидорами, добавляют нарезанную зелень петрушки, солят, тушат до мягкости овощей.

Рулет из картофеля и гречневой каши. *1 кг свежей белокочанной капусты, 2 ст. ложки растительного масла, 3 картофелины, 1 стакан гречневой крупы, 2 луковицы, соль, перец, зелень*

Готовят начинку. Картофель очищают, варят, растирают в пюре. Варят вязкую гречневую кашу, охлаждают, смешивают с картофельным пюре, солят, перчат.

Ошпаренный кочан капусты разбирают на отдельные листья, срезают ножом утолщенные прожилки и укладывают на бумагу для выпечки так, чтобы каждый лист покрывал часть соседнего листа. На капустные листья выкладывают начинку из гречневой каши и картофеля, после чего листья свертывают рулетом, укладывают в форму, смазанную растительным маслом, и запекают в духовке. При подаче к столу рулеты разрезают на порционные куски и посыпают зеленью петрушки.

Картофельно-тыквенные оладьи. *750 г тертой тыквы, 500 г картофельного пюре, 3 ст. ложки муки, 1/2 ч. ложки соды, растительное масло.*

Тыкву моют, очищают от кожуры, натирают на терке, вмешивают массу в картофельное пюре. Солят, перчат, добавляют муку и соду. Из теста ложкой набирают оладьи и выпекают их в растительном масле или готовят в духовке.

Редька, тушенная в меду. *Редька, мед, растительное масло.*

Редьку моют, очищают, нарезают брусочками и обжаривают на малом огне на сковороде с растительным маслом, затем добавляют немного меда. Тушат 10–15 мин. под крышкой до мягкости редьки.

Брюквенно-зерновая каша. *1/2 стакана гречневой крупы, 2 ст. ложки ячневой (перловой) крупы, 1 брюква, 2 1/2 стакана воды, 3 ст. ложки растительного масла.*

Отваривают в воде крупу до полуготовности, добавляют мелко нарезанную брюкву, солят. Варят до готовности крупы, солят. Если можно, заправляют растительным маслом.

Ячнево-гороховая каша. *1 стакан ячневой крупы, 2 л воды, 1/4 стакана гороха, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка соли.*

Горох замачивают, отваривают, разминают в пюре. Ячневую крупу моют в нескольких водах и отваривают в подсоленной воде в течение 15–20 мин. на умеренном огне (обязательно нужно снимать образующуюся сверху пену). Избыток воды сливают,

добавляют заранее замоченный и разваренный в воде горох и мелко нарезанный лук, продолжают варить на медленном огне до полного размягчения кашицы. Заправляют маслом, размешивают, варят 5 мин.

Сладкий перец в томате. *500 г перца, 100 г растительного масла, 200 г помидоров, 1 луковица, 2–3 зубчика чеснока, соль, петрушка.*

Перец обмоют, не удаляя плодоножки, и накалывают вилкой в нескольких местах. Подготовленный перец обжаривают в масле со всех сторон, выкладывают на плоскую тарелку. Помидоры очищают, мелко нарезают, обжаривают с луком, добавляют растертый чеснок, зелень петрушки, солят и этой горячей массой заливают перец, дают ему пропитаться.

Клецки из картофеля с крупой. *12 картофелин, 1 стакан ячневой крупы, соль, 50 г растительного масла, 1 луковица.*

Из 1 стакана ячневой крупы варят кашу. Картофель очищают, моют, натирают, отжимают сок. Кашу соединяют с отжатым картофелем, солят, перемешивают, формируют круглые клецки, варят их в подсоленной воде. Клецки подают горячими. Если можно, то сверху на них кладут лук, обжаренный в растительном масле.

Картофельные фаршированные шарики под грибным соусом. *13 картофелин, 1 стакан муки, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 1/2 стакана растительного масла. Для фарша: 40 г сухих грибов, луковица, 1 ст. ложка масла, перец.*

Натирают сырой картофель на мелкой терке. В полученную картофельную массу добавляют муку, соль. Все перемешивают, делают круглые шарики, а в них — углубления для фарша.

Готовят фарш. Сухие грибы замачивают в холодной воде на 2–3 ч. Затем их моют, отваривают, мелко нарезают и обжаривают в масле вместе с луком. Грибным фаршем наполняют подготовленные шарики, панируют их в муке, смешанной с сухарями, и обжаривают. Обжаренные шарики кладут в посуду и ставят тушить в духовой шкаф на 1 ч.

Рис с овощами. *2 стакана риса, 100 г растительного масла, 3 луковицы, 1 морковь, соль, перец, 3 сладких перца, 0,5 л воды, 5 ст. ложек зеленого горошка.*

Рис промывают, отваривают до полуготовности. В сковороде разогревают масло, обжаривают в нем лук, морковь, сладкий перец. Затем добавляют слегка отваренный рис, соль, перец,

немного воды и тушат еще 15 мин. Доводят до готовности, при этом рис должен вобрать всю жидкость. Затем добавляют зеленый горошек, зелень петрушки и укропа.

Гречневая каша с баклажаном. *2 стакана крупы, 1 баклажан, 4 стакана воды, 2 луковицы, 1 ч. ложка соли, 40 г растительного масла.*

Лук очищают, нарезают, обжаривают в растительном масле. Баклажаны моют, очищают от кожуры, заливают холодной водой и оставляют на 30 мин., затем нарезают на кусочки. Воду кипятят в кастрюле, туда же всыпают поджаренную крупу. Размешивают загустевшую кашу, добавляют баклажаны, солят, поливают растительным маслом, затем ставят в разогретую до 180 °С духовку на 15 мин. В готовую кашу добавляют поджаренный лук, перемешивают.

Зразы рисовые. *1 1/2 стакана риса, 2–3 ст. ложки муки, 1–2 головки лука, 1–2 моркови.*

Варят вязкую рисовую кашу, подсолят, дают остыть, добавляют 2–3 ст. ложки муки, перемешивают. Массу разравнивают на дне формы, делят на порционные части.

Готовят фарш. Пассируют лук и морковь, остужают, пропускают через мясорубку, перчат, солят по вкусу. Выкладывают начинку на рисовый слой, защипывают края зраз. Выпекают зразы в духовке. Подают с зеленым горошком или тушеными овощами.

Гороховые оладьи. *500 г гороха, 1/2 стакана пшеничной муки.*

Горох замачивают на несколько часов, отваривают до мягкости и, не сливая остатков воды, растирают. Вмешивают $^1/_2$ стакана пшеничной муки. Из полученного теста ложкой набирают оладьи, обваливают в муке и выпекают на сковороде в горячем растительном масле.

Вареники с яблоками. *Для начинки: 800 г яблок, 1/2 стакана сахара.*

Яблоки моют, очищают от кожицы, удаляют сердцевину, натирают на терке, пересыпают сахаром. Делают тесто из воды и муки, раскатывают, нарезают на порции.

Готовят начинку из вареников с яблоками. При подаче на стол вареники посыпают сахаром или поливают медом.

Грибные блюда

Вареники с грибами. *150 г сухих грибов, 2 луковицы, 2*

ложки крошек от черствой булки, перец, соль, немного грибного бульона, постное тесто для вареников, мука, вода.

Замачивают и отваривают грибы, вынимают, мелко крошат, добавляют обжаренные на масле лук, смешанный с крошками от черствой булки, перчат, солят, добавляют немного грибного бульона, все перемешивают и тушат несколько минут.

Готовят тесто для вареников из муки и воды. Тонко раскатывают, разрезают на порции, начиняют, лепят маленькие вареники и варят их в подсоленной воде. Затем достают, выкладывают на блюдо.

Гречневая рассыпчатая каша с грибами и луком. *3 стакана воды, 1 1/2 стакана гречневой крупы-ядрицы, 2 луковицы, немного сухих белых грибов.*

Грибы моют, кладут в воду до увеличения объема. Ядрицу заливают водой, соединяют с измельченными грибами и ставят на сильный огонь, закрыв крышкой. Когда вода закипит, огонь убавляют до слабого и продолжают варить еще 10 мин. до загустения, затем вновь убавить огонь до минимального и варят еще около 5–7 мин. до полного выпаривания воды. Затем снимают с огня, завертывают в толстое полотенце, оставляют на 15 мин. В горячем масле обжаривают мелко нарезанный лук около 2 мин. до прозрачности. Поджаренный лук добавляют в кашу, хорошо размешивают, солят.

Грибные оладьи под гороховым соусом. *1 кг шампиньонов, 1–1 1/2 стакана муки, 1 банка зеленого горошка, 1 ст. ложка сахара, соль, перец.*

Готовят соус. В кастрюлю кладут зеленый горошек вместе с жидкостью, 1 ст. ложку муки, сахар доводят до кипения, постоянно помешивая. Готовят до загустения массы на маленьком огне.

Готовят котлеты. Грибы очищают, моют, отваривают и очень мелко нарезают (можно перекрутить в мясорубке). Смешивают воду и муку, вымешивают тесто жидкой консистенции. Смешивают полученное тесто с грибной массой, солят, перчат. Тесто выкладывают ложкой в разогретое растительное масло, обжаривают с двух сторон. Перед подачей оладьи поливают соусом.

Винегрет с грибами. *150 г маринованных или соленых грибов, 1 луковица, 1 морковь, 1 маленькая свекла, 2–3 картофелины, 1 соленый огурец, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, соль, сахар, горчица, перец, укроп и зелень петрушки.*

Грибы и лук шинкуют, отваренные морковь, свеклу, картофель и огурец нарезают кубиками, перемешивают. Готовят соус. К растительному маслу добавляют уксус и приправы. Заправляют соусом салат. Сверху посыпают нарезанной зеленью.

Икра из грибов. *400 г свежих, 200 г соленых или 500 г сушеных грибов, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец, уксус или лимонный сок, нарезанный зеленый лук.*

Свежие грибы моют, очищают, нарезают, тушат в собственном соку, пока сок не испарится. Соленые грибы вымачивают для удаления избытка соли, сушеные грибы вымачивают, пока не увеличится объем. Затем подготовленные грибы отваривают, откидывают на дуршлаг, дают стечь воде. После этого подсушенные и охлажденные грибы мелко шинкуют. Лук очищают, мелко нарезают и обжаривают в части растительном масле до прозрачности. Грибную массу перемешивают с обжаренным луком.

Готовят соус. Смешивают оставшееся растительное масло, соль, перец, уксус (или лимонный сок). Грибную икру заправляют соусом, сверху посыпают мелко нарезанным зеленым луком.

Тушеные грибы. *500 г свежих, или 300 г вареных, или 300 г соленых грибов, 2 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, соль, 1/2 стакана грибного бульона, зелень петрушки и укроп.*

Свежие грибы моют, очищают, нарезают, тушат в собственном соку, пока сок не испарится. Соленые грибы вымачивают для удаления избытка соли, сушеные грибы вымачивают, пока не увеличится объем. Затем грибы тонко нарезают. Растительное масло разогревают, кладут в него нарезанные тонкими ломтиками грибы и шинкованный лук (свежие грибы тушат в собственном соку 15–20 мин., отваренные и соленые — около 10 мин.). К готовящимся грибам добавляют бульон, затем, ближе к концу тушения, добавляют соль, зелень. С тушеными грибами подают отварной картофель и салат из разных овощей.

Пельмени с грибами. *Для теста: 2 стакана муки, 2/5 стакана кипятка, 4 ст. ложки растительного масла. Для отвара: 0,5 л воды, 3 лавровых листа, 4–5 горошин черного перца, 2–3 зубчика чеснока, 1 ст. ложка зелени петрушки. Для начинки: 20 сухих белых грибов, 1 стакан крутой гречневой каши или отварного риса, 4 ст. ложки растительного масла, 1 луковица, соль, перец.*

Готовят начинку. Грибы моют, опускают в кипящую воду, затем выкладывают в дуршлаг, дают стечь отвару в отдельную

посуду, мелко нарезают или пропускают через мясорубку, выкладывают в горячее растительное масло, жарят вместе с нарезанным луком, соединяют с гречневой кашей или отварным рисом, солят, перчат, затем тщательно перемешивают и оставляют остужать.

Готовят тесто. Подсолнечное масло смешивают с крутым кипятком, всыпают в эту массу муку и быстро замешивают тесто, тщательно перемешав до однородного состояния. Затем раскатывают в очень тонкий пласт (муку подсыпать не надо, так как оно не прилипает). Готовят пельмени. Раскатанное тесто нарезают квадратами (оптимальный размер 5–5 см), кладут на каждый кусочек начинки и лепят пельмени.

Противень или форму для выпечки смазывают растительным маслом, выкладывают на дно ровным слоем пельмени, пекут в духовке на умеренном огне в течение 12–15 мин. Затем пельмени снимают с формы, выкладывают в керамический горшочек, заливают горячим грибным отваром, солят, добавляют лавровый лист, горошины перца, чеснок и ставят на 15 мин. в духовку томиться.

Закуска из соленых грибов. *500 г соленых грибов (грузди, лисички), 2 луковицы, 1/2 стакана мелко нарезанного зеленого лука, 1/2 головки чеснока, 1/2 ч. ложки черного перца, 2 ст. ложки подсолнечного масла.*

Соленые грибы крупно нарезают (мелкие оставляют целыми), лук нарезают мелко, чеснок измельчают или давят, все перемешивают, добавляют подсолнечное масло.

Грибы в кляре. *20 г белых сухих грибов, 1/2 стакана кваса или воды, 2 ч. ложки растительного масла для заправки, 1/4 стакана растительного масла для жарки, 1/2 ч. ложки соли, 3 ст. ложки муки, 3 лавровых листа, 8 горошин черного перца.*

Сухие грибы промывают, отваривают в 0,5 л воды с лавровым листом и перцем. Затем грибы выкладывают в дуршлаг, дают стечь отвару в отдельную посуду. Вынутые грибы обсушивают.

Готовят тесто для кляра. Из кваса, подсолнечного масла, соли и муки вымешивают жидкое тесто. В кляр опускают подготовленные грибы, затем выкладывают их в кипящее масло и обжаривают в течение нескольких минут со всех сторон.

Тушеные грибы в горчичном соусе. *400 г свежих грибов, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1 луковица, 1 ст. ложка горчицы, соль, сахар, перец, уксус, вода.*

Готовят горчичный соус. Смешивают растительное масло,

муку, нарезанный лук, горчицу, сахар, соль, перец, уксус.

Грибы тщательно моют, нарезают пластами, опускают в горячее растительное масло и тушат на маленьком огне, пока из них не выделится сок. В отдельной посуде в растительном масле пассируют нарезанный лук и муку, вливают немного воды, добавляют грибы. Тушат несколько минут при постоянном помешивании, затем добавляют горчичный соус и готовят еще 3–5 мин.

Грибное рагу с картофелем и горохом. *500 г свежих грибов, 1 луковица, 1 кг картофеля, 1 1/2 стакана гороха, 3 ст. ложки растительного масла, воды, соль, укроп, зелень петрушки.*

Лук очищают и нарезают. Очищенные и промытые грибы нарезают кусочками и тушат в растительном масле вместе с шинкованным луком в растительном масле. Картофель моют, очищают, нарезают небольшими кусочками, добавляют к грибам, вливают немного воды, солят и тушат 10–15 мин. под закрытой крышкой. Затем добавляют молодой горох (замороженный или консервированный) и тушат до полной готовности овощей. При подаче на стол посыпают измельченной зеленью.

Грибной гуляш. *500 г свежих или 300 г вареных, засушенных или соленых грибов, 3 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 1 стручок сладкого перца, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка томата-пюре, соль, перец.*

Грибы моют, очищают, вместе с луком нарезают продолговатыми кусочками, слегка подрумянивают в масле, добавляют измельченный стручок перца и тушат до готовности. Посыпают мукой, перемешивают, добавляют томат-пюре. Подливают в гуляш немного воды, солят и перчат. Тушат еще несколько минут.

Грибы, тушенные с помидорами. *300 г соленых или 50 г нарезанных сушеных грибов, 60 г растительного масла, 2 луковицы, 3/4 стакана крупы, 2 стакана воды, 1 ст. ложка томатной пасты или 2 помидора, соль, пучок петрушки.*

Сушеные грибы промывают, кладут в воду для набухания, соленые грибы на некоторое время помещают в воду и вымачивают для снижения содержания соли, затем нарезают. Лук очищают, нарезают. Нарезанные грибы и лук обжаривают в масле до золотистого цвета. Перемешивают с промытой крупой и горячей водой, тушат, пока крупа не станет мягкой, затем добавляют томатную пасту или нарезанные свежие помидоры, тушат еще 5 мин. на малом огне. Затем посыпают зеленью.

Тушеные грибы с капустой. *100 г тушеной капусты, 2 стакана отваренных в собственном соку грибов, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1 стакан воды, соль, 1 головка репчатого лука.*

В смазанную маслом форму кладут отваренные грибы, на них сверху выкладывают слой капусты и нарезанные соленые огурцы. В растительном масле пассируют лук и муку. Добавляют воду, тушат и поливают продукты в форме. Запекают в духовке, разогретой до 160 °С, около 20 мин., пока верхний слой не зарумянится. Подают с салатом из сырых овощей.

Голубцы с грибами. *10 листьев белокочанной капусты, вода, соль, растительное масло. Для начинки: жареный лук, грибы, 2 ст. ложки томатной пасты, 1/2 стакана рассыпчатой рисовой каши.*

Готовят начинку. Соединяют жареный лук, грибы, томатную пасту, рассыпчатую рисовую кашу.

Капустные листья промывают, варят в подсоленной воде до мягкости, выкладывают в дуршлаг, дают стечь воде, остужают капусту. На каждый капустный лист выкладывают 2–3 ст. ложки начинки, затем листья заворачивают. Голубцы поджаривают в растительном масле с двух сторон, затем к ним вливают немного воды и тушат на малом огне в кастрюле с закрытой крышкой.

Грибы с перцем. *700 г грибов, 5 стручков зеленого перца, 1 головка репчатого лука, 50 г растительного масла, 1 ст. ложка муки, 3 помидора или 3 ст. ложки томатной пасты, соль, зелень петрушки.*

Помидоры моют, опускают в кипяток, затем перекладывают в холодную воду, затем очищают от кожицы. Грибы, перец и лук моют, очищают, нарезают и жарят на малом огне в растительном масле, затем добавляют немного горячей воды, муку и все вместе тушат до готовности. В конце готовки кладут нарезанные помидоры, перемешивают. Овощи солят, посыпают нарезанной зеленью петрушки.

Овощной суп-пюре на грибном бульоне. *Грибы сухие, свежие или замороженные, картофель, капуста, морковь, чеснок, помидор, смесь сухих пряных трав или сухие петрушка и укроп, соль, перец.*

Картофель, морковь моют, очищают, нарезают кубиками. Капусту шинкуют, помидор. Чеснок очищают и нарезают пластами. Грибы моют, нарезают, варят несколько минут, затем в отвар добавляют нарезанные овощи, смесь пряных трав или сухую

зелень. Варят до готовности овощей, солят, перчат, затем измельчают в блендере.

Борщ с грибами. *200 г свежих или 30 г сушеных нарезанных белых грибов, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, стебли сельдерея, 2 небольшие свеклы (около 400 г), 4 картофелины, соль, 1 л воды, 1 ч. ложка муки, 2–3 ст. ложки нарезанной зелени, 1 ст. ложка томатной пасты, столовый уксус 3 %-ный.*

Свежие грибы моют, очищают, нарезают, сухие грибы моют. Подготовленные грибы тушат в растительном масле. Свеклу моют, отваривают «в мундире», остужают, очищают от кожуры. Вареную свеклу натирают или нарезают брусочками. Картофель, нарезанный продолговатыми кусочками, отваривают в воде до мягкости, добавляют нарезанную свеклу, нарезанный стебель сельдерея, луковицу. Муку смешивают с небольшим количеством холодной жидкости до однородности, вмешивают в борщ, варят 10 мин., затем добавляют томатную пасту, доводят до кипения. Нарезанную зелень кладут в суп перед подачей.

Блюда с рыбой

Густая уха с клецками. *300–400 г рыбы (морской окунь, треска, серебристый хек и др.), 1 л воды, соль, 3–4 горошины перца, 1/2 лаврового листа, 1 морковь, репчатый лук, 2–3 картофелины, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка муки, зелень, 50 г риса.*

Рис промывают несколько раз. Рыбу моют, очищают — удаляют внутренности и жабры, снова тщательно моют и кладут в холодную подсоленную воду. Доводят до кипения, варят 20 мин. Затем отвар процеживают через сито или дуршлаг, рыбу откладывают на отдельное блюдо. В рыбный бульон добавляют нарезанную морковь, целую луковицу, нарезанный картофель, рис и варят на медленном огне 20 мин.

Готовят тесто для клецок. Муку разводят с водой, делают жидкое тесто, выкладывают ложкой тесто в кипящий суп и варят до всплытия клецок на поверхность. В конце варки кладут пряности. Варят еще несколько минут, солят. Разливают суп по тарелкам и посыпают нарезанной зеленью.

Борщ с кальмаром. *200 г кальмаров, 150 г вареной свеклы, 200 г свежей капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 30 г растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 л воды, соль, сахар, несколько горошинок перца, лавровый лист, уксус,*

зелень.

Мороженых кальмаров оставляют оттаивать, затем промывают, очищают, отваривают, удаляют пленку, моют в нескольких водах (чтобы устранить специфический запах). Снова варят 5–6 мин. в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг, нарезают поперек волокон соломкой или кубиками. Морковь и лук очищают, нарезают, обжаривают в растительном масле, добавляют кусочки вареного кальмара, томатную пасту, тушат вместе 20 мин. на маленьком огне. Капусту нарезают соломкой и варят в небольшом количестве воды. К готовой капусте добавляют тушеные коренья, мясо кальмара, доливают при необходимости воды, добавляют пряности. Свеклу очищают, нарезают кубиками. Затем в блюдо добавляют натертую на крупной терке свеклу, варят несколько минут, затем солят, добавляют уксус и сахар. Заправляют зеленью.

Похлебка на квасе. *1 л хлебного кваса, 500 г неразделанной рыбы или 200 г рыбного филе, 300 г щавеля, 4 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 3 листа зеленого салата, 200 г свежих огурцов, 3 ч. ложки тертого хрена, тертая лимонная цедра, соль, сахар, 3 ст. ложки рубленого укропа.*

Рыбу моют, очищают, отваривают, филе отделяют от костей, удаляют кожу, делят на порционные куски. Щавель варят 2 мин. в отдельной кастрюле, протирают через сито. Зеленый салат промывают, измельчают руками на кусочки. Огурцы промывают, нарезают кружочками. В квас кладут пюре из щавеля, измельченные листья салата, кусочки огурца, зеленый лук, натертый хрен, солят, сахарят, добавляют тертую лимонную цедру. Ставят похлебку в холодильник. Порционные куски филе кладут в тарелки, заливают похлебкой.

Рыба, запеченная с картофелем и антоновкой. *400 г рыбного филе, 3–4 яблока антоновки, 50 г растительного масла, 1 маленькая луковица, 6–8 средних картофелин, соль, 1 стакан воды, зелень.*

Картофель моют, очищают, нарезают крупными кусками. Лук очищают, нарезают. Растительное масло нагревают на дне кастрюли, обжаривают в нем рубленый лук, добавляют крупно нарезанный картофель и слегка солят. Рыбное филе моют, нарезают крупными кусками, натирают солью и кладут на картофель, затем заливают все водой и тушат на малом огне 20 мин. Яблоки моют, очищают, нарезают тонкими ломтиками или кубиками. На куски рыбы выкладывают нарезанные кубиками или тонкими ломтиками яблоки и тушат еще 15–20 мин. под

закрытой крышкой или ставят в духовку на 10 мин.

Тушеная треска с овощами. *1 кг филе свежей трески, 1 луковица, 3 моркови, 5 картофелин, 1 зубчик чеснока, соль, 0,5 л воды, 2 помидора, зелень.*

Куски филе свежей трески натирают солью, сбрызгивают лимонным соком или столовым уксусом и дают постоять. Лук очищают, нарезают кольцами, очищенные морковь и картофель нарезают кусочками, чеснок очищают, шинкуют или толкут изрубить с небольшим количеством соли (чеснок должен дать сок). Овощи выкладывают в кастрюлю, солят и заливают горячей водой, тушат на слабом огне 10–15 мин. На тушеные овощи кладут куски рыбы, сверху — нарезанные помидоры. Тушат под крышкой 10–15 мин. Готовое рагу посыпают зеленью.

Рыбная солянка. *500 г рыбы, 4–5 соленых огурцов, 1–2 луковицы, 2–3 свежих помидора или 2 ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка каперсов, 1 ст. ложка маслин без косточек, немного свежей петрушки и укропа.*

Для приготовления можно взять любую свежую рыбу (желательно, чтобы рыба не имела много костей). Очищают ее от плавников, хвоста, чешуи, внутренностей. Отделяют филе от костей. Филе нарезают порционными кусочками. Из костей и головы варят бульон в течение 10 мин., затем процеживают.

Лук очищают, тонко шинкуют, обжаривают в суповой кастрюле в растительном масле, затем к нему добавляют томатную пасту и тушат 5–6 мин. После этого в кастрюлю кладут кусочки рыбы. Огурцы моют, нарезают; нарезают помидоры, кладут на рыбу. Добавляют каперсы, лавровый лист, перчат. Продукты заливают подготовленным горячим бульоном. Солят, варят 10–15 мин. Перед подачей на стол в солянку кладут вымытые маслины и мелко нарезанную зелень петрушки и укропа. Также можно добавить нарезанные ломтики лимона, очищенного от кожуры.

Рыбный рулет с овощами. *1 кг рыбы, 1 шт. репчатого лука, 1 морковь, 1 сладкий перец, горсть грибов, зелень, растительное масло, соль, перец.*

Готовят котлетный рыбный фарш. Рыбу очищают, вынимают внутренности, отрезают голову, плавники, хвост, отделяют кости от филе. Филе прокручивают через мясорубку, солят, перчат. Готовят начинку. Очищенную морковь, репчатый лук, сладкий стручковый перец, отварные грибы, зелень мелко нарезают или прокручивают через мясорубку, солят, перчат, перемешивают,

выкладывают в горячее растительное масло, обжаривают несколько минут. Рыбный фарш равномерно раскладывают на непромокаемой бумаге слоем в 1,5–2 см, сверху кладут начинку, затем, приподнимая края салфетки, скатывают рулет, аккуратно перекладывают на смазанный растительным маслом противень, запекают в предварительно разогретой духовке до золотистой корочки.

Фаршированная рыба. *Любая крупная рыба, 3 ломтика белого хлеба, 1 шт. репчатого лука, 1 морковь, 3–4 картофелины, 1 свекла, 2 зубчика чеснока, зелень, перец, соль.*

Рыбу очищают от чешуи, моют холодной водой, надрезают кожу вокруг головы, отделяют мякоть от костей. Снимают кожу. Отделяют мякоть от костей и пропускают через мясорубку вместе с замоченным в холодной воде и отжатым белым хлебом и двумя натертыми зубчиками чеснока. Фарш солят, перчат, заворачивают в рыбью кожу.

Морковь, картофель и свеклу очищают от кожуры, нарезают кружками, выкладывают слоем на дне кастрюли. Подготовленную фаршированную рыбу выкладывают на кружки овощей, сверху кольца репчатого лука. Кости, голову отваривают несколько минут, отвар процеживают через сито, затем заливают им фаршированную рыбу и овощи. Накрывают крышкой и готовят до мягкости овощей.

Маринованная рыба. *1 кг рыбного филе, 3/4 стакана подсолнечного масла, 3 луковицы, 3 моркови, 3 ст. ложки томатной пасты, 2 ч. ложки соли, на кончике ножа черного молотого перца, 2 лавровых листа, 3 ст. ложки муки.*

Кусочки филе моют, солят, перчат и обваливают в муке. Выкладывают рыбу в разогретое растительное масло, обжаривают с двух сторон. Обжаренную рыбу затем вынимают, складывают в кастрюлю.

Готовят маринад. Нарезают мелко очищенный лук, очищенную морковь натирают на крупной терке, смешивают. Овощную смесь несколько минут тушат в растительном масле, затем подливают $^1/_2$ стакана воды. Когда морковь станет мягкой, кладут 3 ст. ложки томатной пасты, солят, перчат, добавляют 2 лавровых листа, тушат на маленьком огне 15 мин. Заливают маринадом рыбу, тушат 20 мин.

Тушеный карп с луком. *1 кг карпа, 6 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка сахара, 2 горошины перца, 3 луковицы, нарезанная зелень.*

Карп моют, очищают чешую, вынимают внутренности, отрезают голову, хвост, плавники, отделяют мякоть от костей. Филе рыбы нарезают порциями, солят, посыпают молотым перцем, панируют в муке. Лук слегка обжаривают на растительном масле, затем к нему добавляют куски панированной в муке рыбы, добавляют лавровый лист, душистый и черный перец, уксус и сахар. Готовят рыбный бульон. Голову и кости заливают водой и варят несколько минут, затем процеживают. Бульон вливают в кастрюлю с карпом, тушат еще несколько минут.

Рыба по-украински. *1 кг рыбы, 2 ст. ложки муки, 4 ст. ложки растительного масла. Для соуса: 2 моркови, 1 корешок петрушки, 2 луковицы, 1 соленый огурец, 2 ст. ложки растительного масла, 4 помидора, 1/2 стакана воды, соль, перец, зелень по вкусу.*

Рыбу очищают, вынимают внутренности, отрезают плавники, голову, хвост, отделяют кости от мякоти, нарезают на куски, солят, обваливают в муке и обжаривают в горячем растительном масле. Обжаренные куски выкладывают в кастрюлю.

Готовят соус. Для этого очищенную морковь, петрушку, соленые огурцы и репчатый лук нарезают тонкой соломкой, выкладывают в горячее растительное масло, пассируют несколько минут, в конце готовки добавляют протертые через сито очищенные помидоры, солят, кладут лавровый лист, перец, кипятят.

Подготовленным соусом заливают рыбу и оставляют тушиться на малом огне 5–7 мин.

Жареная треска с баклажанами под красным соусом. *500 г трески, 50 г муки, 700 г баклажанов, 80 г растительного масла, 100 г томатной пасты, вода, 1 ч. ложка лимонного сока, 8 г чеснока, зелень.*

Баклажаны очищают от кожицы, заливают подсоленной водой и оставляют на 30 мин., чтобы ушла горечь, затем вынимают из воды, кладут на бумажное полотенце. Затем баклажаны нарезают кружками, посыпают солью, панируют в муке. Рыбу очищают, отделяют мякоть от костей, нарезают порционными кусками, выкладывают в горячее масло, туда же выкладывают кружки баклажанов, тушат вместе 20 мин. Готовят красный соус. Томатную пасту смешивают с водой, солят, перчат, добавляют лимонный сок, перемешивают. Соусом заливают рыбу, тушат 10 мин. При подаче нарезанную зелень перемешивают с мелко нарезанным чесноком и посыпают сверху рыбу.

Запеченный с овощами морской язык. *1 кг замороженного филе морского языка, 3/4 стакана воды, 1 луковица, 1 морковь, 3 стебля сельдерея, 1 корень петрушки, 1/2 ч. ложки тмина, 1 лавровый лист, 40 г растительного масла, 1 лимон, зелень, соль.*

Луковицу, корень петрушки, морковь моют, очищают, нарезают. В небольшое количество горячей воды кладут кольца репчатого лука и кружочки очищенной моркови, а также измельченную зелень, нарезанный сельдерей, приправы. Варят овощи под крышкой на слабом огне 15–20 мин., солят.

Дно посуды из огнеупорного стекла или кастрюли с толстым дном смазывают растительным маслом. На дно посуды выкладывают порционные куски рыбы, заливают их бульоном с овощами. Тонкие лимонные дольки выкладывают между кусками рыбы. Тушат в разогретой духовке 15 мин.

Тушеная рыба с фасолью и цветной капустой. *700 г филе рыбы, 3 моркови, 1/2 стакана фасоли, 1 кочан цветной капусты, 1 луковица, 30 г растительного масла, соль, перец, 1 стакан воды, укроп, петрушка, помидоры.*

Морковь очищают и крупно нарезают. Фасоль замачивают на несколько часов, затем промывают, отваривают до полуготовности. Цветную капусту кладут на 30 мин. в подсоленную воду, затем вынимают, выкладывают в дуршлаг, дают стечь воде, разбирают на соцветия. В кипящую подсоленную воду кладут овощи по очереди: морковь, полуготовую фасоль, лук, капусту. Варят овощи 15 мин. на малом огне.

Филе рыбы моют, нарезают на порции, эти куски кладут сверху на овощи, посыпают солью, сбрызгивают растительным маслом. Продолжают тушить до готовности рыбы. Посыпают зеленью перед подачей.

Рыба, тушенная с зеленым горошком. *500 г филе рыбы, 100 г зеленого горошка, 1 луковица, 30 г растительного масла, 1 ч. ложка лимонного сока, соль, 0,5 л воды, нарезанная зелень.*

Филе рыбы моют, нарезают на крупные куски, слегка натирают солью и сбрызгивают раствором лимонной кислоты. Куски рыбы выкладывают на дно посуды, смазанной растительным маслом. Сверху выкладывают зеленый горошек, нарезанный кольцами лук, поливают соком лимона, дают постоять 20 мин., затем тушат на маленьком огне 15–20 мин. Готовое блюдо посыпают зеленью.

Треска, запеченная со сладким перцем и цедрой. *600 г*

филе трески, 30 г муки, 60 г растительного масла, 500 г помидоров, цедра 1 лимона, 200 г сладкого перца, нарезанная зелень, соль.

Перец моют, очищают от сердцевины, нарезают на тонкие полоски. Лимонную цедру тонко нарезают, ошпаривают, просушивают, натирают на терке и пассируют в разогретом растительном масле. К цедре добавляют тонко нарезанный сладкий перец и припускают в небольшом количестве воды. Помидоры моют, очищают, нарезают ломтиками и слегка тушат несколько минут в отдельной посуде. Филе трески промывают, делят на порционные куски, солят, посыпают перцем, панируют в муке и обжаривают. На блюдо кладут тушеные помидоры, сверху на них выкладывают куски рыбы, на рыбу — слой нарезанного перца с лимонной цедрой; поливают растительным маслом и посыпают зеленью. К блюду подают гарнир из вареного картофеля или отварной рис.

Скумбрия в луковом соусе. *800 г скумбрии (ставриды, сельди, хека), 50 г пшеничной муки, 4 ст. ложки растительного масла, 5 луковиц, соль, черный перец, нарезанная зелень петрушки, 1 ст. ложка лимонного сока.*

Филе скумбрии или другой рыбы промывают, нарезают на порции, обваливают в муке, смешанной с солью и перцем. Кладут в сковороду рыбу и обжаривают ее со всех сторон.

Готовят луковый соус. Лук очищают, нарезают, слегка обжаривают в растительном масле вместе с частью муки, затем добавляют немного воды, вливают лимонный сок, тушат 5 мин.

Рыбу в сковороде заливают луковым соусом, вливают $^1/_4$ стакана воды, закрывают сковороду крышкой и тушат еще 5 мин. Перед подачей рыбу посыпают петрушкой.

Сельдь маринованная. *500 г замороженной сельди, 20 г муки, 50 г растительного масла, 400 г маринада. Для маринада: 300 г воды, по 25 г моркови, петрушки, репчатого лука, 700 г уксуса, 25 г сахара, 10 г соли, 1 лавровый лист, 5 горошин душистого перца.*

Сельдь размораживают, очищают, удаляют внутренности, голову, хвост, промывают, нарезают на порционные куски. Делают соляной раствор: 150 г соли растворяют в 1 л воды. Промытую рыбу погружают в соляной раствор на 10 мин., затем обсушивают полотенцем, панируют в муке и обжаривают в растительном масле.

Готовят маринад. В воде с добавлением уксуса, соли, душистого перца, лаврового листа, сахара варят очищенную морковь, луковицу до мягкости моркови. Затем морковь достают,

разминают, соединяют с маринадом, снова доводят до кипения, после чего оставляют остывать.

Охлажденную обжаренную рыбу укладывают в стеклянную посуду, заливают холодным маринадом, сверху ставят тарелку, в которую кладут легкий гнет. Сельдь маринуют в холодильнике 2 дня. Подают маринованную рыбу с винегретом или картофельным салатом.

Заливное из рыбы. *2 кг рыбы, 1 морковь, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 луковица, 100 г хрена, 1 лавровый лист, 10 горошин перца, 10 г желатина на 1 стакан бульона, соль.*

Рыбу очищают, вынимают внутренности, отделяют головы, плавники, хвосты и кости. Из головы, хвоста, плавников и костей варят рыбный бульон 20 мин. на малом огне. Затем бульон процеживают через сито.

Морковь, корень петрушки и сельдерея моют, очищают, нарезают. Филе промывают, разрезают на куски, кладут в кастрюлю с решеткой, добавляют нарезанные морковь, петрушку, сельдерей, репчатый лук, перец горошком, лавровый лист, солят, заливают холодной водой и варят до готовности. Вареную рыбу вынимают из бульона, охлаждают и выкладывают на блюдо с бортиками. Желатин размачивают по инструкции на упаковке, смешивают с бульоном из-под костей, заливают им рыбу, ставят в холодное место. На бульоне, в котором варилось филе, можно приготовить суп.

Рыбный пудинг. *500 г трески, 3 луковицы, 5–6 помидоров, 1 сладкий красный перец, 1/2 ч. ложки сахара, 2–3 зубчика чеснока, 2 лавровых листа, растительное масло, соль, черный молотый перец по вкусу, 1 пучок петрушки.*

Моют и очищают рыбу, варят ее в подсоленной воде с лавровым листом. Как только бульон закипит, снимают кастрюлю с огня, вытаскивают рыбу, очищают ее от кожицы и нарезают на небольшие кусочки.

Соус: очищают лук, мелко нарезают и пассируют на растительном масле. Добавляют измельченные помидоры и сладкий перец, солят, добавляют перец, сахар и тертый чеснок. Доваривают соус на маленьком огне 15 мин., затем все натирают через сито. В форму вливают немного соуса, кладут слой рыбы и снова поливают соусом. Ставят в духовку на 15 мин. Готовый пудинг украшают петрушкой.

Квасы, компоты

Компот из целых груш. *10–15 крупных груш, 3 стакана воды, корица по вкусу.*

Груши моют, очищают, выкладывают вертикально в кастрюлю, заливают теплой водой с сахаром и ванилином, варят 5 мин.

Компот из свежих вишен. *2 кг вишни, 3 стакана воды, корица.*

Вишни моют, удаляют косточки, отваривают с добавлением корицы 5 мин., охлаждают.

Компот из апельсинов и фиников. *9 апельсинов, 200 г фиников, 3 стакана воды, 1 лавровый лист.*

Апельсины очищают от кожуры, делят пополам, нарезают поперечными ломтиками, соединяют с финиками, заливают кипятком, доводят до кипения, кладут лавровый лист, варят 2 мин. Лавровый лист вынимают, компот остужают.

Компот из апельсинов и кураги. *6 апельсинов, 200 г кураги, вода.*

Апельсины очищают от кожуры, делят пополам, нарезают поперечными ломтиками и заливают водой, ставят кипятить. Курагу моют, заливают кипятком на несколько минут, добавляют к компоту, варят 10 мин., затем остужают. Дают компоту настояться.

Кисель из смородины. *Сок черной или красной смородины, вода, 1 стакан картофельного крахмала.*

В кастрюле в 1 стакане холодной воды растворяют крахмал и доводят до кипения, затем огонь выключают, тщательно перемешивают. Ягодный сок разбавляют с водой, доводят до

кипения. В полученный отвар вливают тонкой струйкой разведенный крахмал, постоянно помешивая. Готовый густой кисель можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

Компот из сухофруктов. *200 г сухофруктов, 2 л воды.*

Сухофрукты моют несколько раз, опускают в кипяток. Сначала начинают варить сухие яблоки и груши, так как они варятся дольше остальных (25–30 мин.). Через 15 мин. в компот добавляют остальные фрукты, варят еще 15 мин.

Компот из ревеня. *200 г стеблей ревеня, 150 г сахара, 4 стакана воды, 8 г лимонной цедры.*

Стебли ревеня моют в теплой воде, очищают от тонкой кожицы, нарезают на кусочки длиной 2–3 см, кладут в посуду, заливают холодной водой и оставляют в ней на 15 мин. Варят сахарный сироп. Подготовленный ревень вынимают из холодной воды, выкладывают в кипящий сироп, добавляют лимонную цедру и варят в течение 10–15 мин.

Компот из брусники с яблоками. *150 г брусники, 150 г яблок, 50 г меда, 600 г воды.*

Яблоки поздних сортов моют, очищают из них сердцевину, нарезают дольками. Затем кладут в кипяток, добавляют бруснику, мед, снова доводят до кипения и варят несколько минут.

Кисель из тыквы и яблок. *200 г тыквы, 100 г яблок, 50 г меда, 40 г крахмала, 800 г воды.*

Яблоки моют, очищают, нарезают дольками. Тыкву моют, очищают от кожуры, мякоть нарезают кубиками. Все вместе с медом выкладывают в кипящую воду, перемешивают, варят до мягкости, натирают вместе с отваром. Затем всыпают сахар, доводят до кипения и подмешивают предварительно разведенный охлажденным отваром крахмал. Снова доводят до кипения.

Напиток квасной. *3/4 стакана хлебного кваса, 1 ч. ложка сахара, 1/2 ч. ложки чая, немного мяты, 1/4 стакана воды, лимонная кислота.*

Сухую мяту и чай заваривают. Сахар заливают небольшим количеством воды, варят сироп. Квас, охлажденный сироп, настой чая с мятой соединяют, остужают.

Кисель медовый. *100 г меда, 30 г крахмала, 1 г лимонной кислоты, 700 мл воды.*

Мед разводят горячей кипяченой водой, добавляют лимонную

кислоту, кипятят, вводят разведенный холодной кипяченой водой крахмал и вновь доводят до кипения.

Хлебный квас. *1 кг ржаного хлеба, 6 л воды, 20 г дрожжей, 30 г сахара, 50 г изюма.*

Черствый ржаной хлеб нарезают ломтиками, подсушивают в духовке. Сухари кладут в кастрюлю, заливают кипятком, дают постоять 3–4 ч. Настой процеживают, кладут дрожжи, сахар, накрывают салфеткой и оставляют для брожения на 5–6 ч. Когда квас начнет пениться, вторично процеживают его и разливают в бутылки. В каждую бутылку кладут несколько промытых изюминок, плотно закрывают, ставят в холодное место на 2–3 дня.

Квас домашний на сухарях. *1 кг ржаных сухарей, 750 г сахара, 50 г изюма, 10–15 черносмородиновых листьев, 25 г дрожжей, 2 ст. ложки сухой мяты, вода.*

Подсушенные в духовке до легкой корочки сухари заливают кипятком и настаивают в течение 12 ч. Отдельно заваривают мяту, отдельно — смородиновый лист. Для этого заливают их кипятком и настаивают 5 ч. Настой кваса переливают в другую посуду после выдержки, добавляют к нему сцеженный настой мяты и смородинового листа, сахар, прокипяченный в 0,5 л воды. Дрожжи размешивают, добавляют в квас, оставляют для брожения на 4 ч. Затем снимают пену, процеживают, разливают в бутылки, добавив в каждую по несколько изюминок, и оставляют на 2 дня для выдержки.

Грушевый квас. *Груши, вода, дрожжи, пшеничная мука.*

Спелые груши заливают водой, добавляют дрожжи, разведенные в стакане воды, горсть пшеничной муки. Оставляют на 3 суток для закисания, затем разливают по бутылкам.

Кисель из хлебного кваса. *3 стакана хлебного кваса, 2 ст. ложки крахмала, 5 ст. ложек сахара, лимонная цедра.*

Хлебный квас процеживают, вливают в стеклянную посуду, всыпают сахар, добавляют лимонную цедру, нагревают до 80 °С, вливают разведенный крахмал, доводят до кипения, охлаждают.

Яблочный морс. *150 г некислых яблок, 1 л воды, 120 г сахара.*

Яблоки моют, крупно натирают и отжимают сок. Затем выжимки заливают горячей водой, варят 10–15 мин., настаивают в течение получаса и процеживают. После этого добавляют сахар, полученный яблочный сок и еще раз процеживают.

Малиновый морс. *170 г малины, 1 л воды, 120 г сахара.*

Малину разминают, сок процеживают через марлю или сито. Затем выжимки заливают горячей водой, варят 5–7 мин. и процеживают. В ягодный отвар добавляют сахар, отжатый сок и подают на стол. Подобным образом готовят морс из 150 г калины.

Смородиновый морс. *150 г черной смородины (200 г вишни или 150 г черники), 1 л воды, 120 г сахара.*

Смородину моют, разминают, отжимают сок и сливают его в стеклянную посуду, после чего накрывают ее крышкой и ставят в холодильник. Выжимки заливают горячей водой, доводят до кипения, варят 10 мин. и процеживают. Полученный отвар соединяют с охлажденным соком, добавляют сахар и тщательно перемешивают. Подобным образом готовится морс из вишни или черники.

Клюквенно-медовый морс. *150 г клюквы, 100 г меда, 1 л воды.*

Клюкву перебирают, моют, разминают ложкой и отжимают сок. Затем выжимки заливают водой, ставят на огонь, кипятят 2 мин. и процеживают. Добавляют в отвар мед, дают ему раствориться и вливают подготовленный клюквенный сок. Подают морс охлажденным.

Изделия из пресного теста и десерты

Во время постов, кроме самых строгих, в меню можно включать десерты. Наиболее простым десертом могут считаться свежие фрукты или вымытые и распаренные сухофрукты (курага, изюм, инжир, финики, чернослив), орешки самых разных видов, халва, орехи с медом, пастила, варенье. К постным блюдам относятся также леденцовые и желейные конфеты, суфле, желе, фруктовые салаты.

Пресное тесто, приготовленное в период поста, имеет свои особенности: в него нельзя вмешивать яйца, животные жиры, молочные продукты. Во многом состав постного теста зависит от количества клейковины. Для создания упругого теста лучше всего брать муку с высоким содержанием глютена. Постное тесто готовят для лапши, галушек, кнедликов, вареников с разнообразной овощной, фруктовой, крупяной начинкой. Например, для вареников подходит тесто при соотношении объемов воды и муки 1:3. Если клейковины недостаточно, добавляют соль, так как она тоже действуют на клейкость теста.

Во время постов изготавливают и дрожжевое тесто без яиц и молочных продуктов. Постная дрожжевая выпечка по сравнению с изделиями из теста с использованием молока и яиц, более крупнопористая и упругая (мякоть изделия при надавливании сразу возвращается к первоначальной форме), дольше не черствеет и не плесневеет.

Дрожжевое тесто постное. *На 1 кг муки: 25–50 г дрожжей, 2 стакана воды, 1 ч. ложка соли.*

В стеклянной, керамической или эмалированной посуде соединяют дрожжи с $^1/_2$ стакана воды, затем добавляют еще $^1/_2$ стакана подсоленной воды и, помешивая, постепенно всыпают муку и вливают оставшуюся воду. Вымешивают тесто, скатывают его в шар, накрывают салфеткой и оставляют на 1 ч в теплом

месте.

Дрожжевое тесто постное с добавлением растительного масла. *7 г сухих дрожжей или 25 г живых дрожжей, 1 стакан воды, 3 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка соли, 3–5 ст. ложек растительного масла, приблизительно 3 стакана муки.*

В глубокую посуду наливают теплую воду, добавляют дрожжи и сахар, размешивают до полного растворения, ставят в теплое место до образования высокой пены. В дрожжевую массу всыпают соль и вливают растительное масло, добавляют 1 стакан муки и размешивают ложкой. Всыпают второй стакан муки, снова размешивают, чтобы тесто стало густым (его становится трудно размешивать). На поверхность стола высыпают третий стакан муки, сверху выкладывают подготовленное тесто. Замешивают тесто, пока оно не станет гладким, но не будет липнуть к рукам (если тесто прилипает, то досыпают еще муки и снова замешивают тесто до получения нужной консистенции). Формируют шар из готового теста, накрывают его, оставляют до увеличения объема. Когда тесто увеличится в 1,5 раза, его еще раз замешивают, опять накрывают пленкой и оставляют до следующего подъема. Затем используют для выпечки.

Постное дрожжевое тесто. *600 г муки, 1 стакан воды, 100 г растительного масла, 25 г дрожжей, 2 ч. ложки соли, 1 ч. ложка сахара.*

Дрожжи, сахар, 2 ч. ложки муки разводят в $^1/_4$ стакана воды, оставляют на 15 мин. Разведенные дрожжи, воду и масло перемешивают с мукой, замешивают некрутое тесто, оставляют настаиваться в тепле. Когда тесто подойдет, его используют для пирогов или пирожков.

Расстегаи с рыбой. *600 г филе рыбы, 4 луковицы, 10 г муки, зелень петрушки, соль, перец черный, рассыпчатый отварной рис.*

Готовят фарш. Филе рыбы нарезают маленькими кусочками, кладут в кастрюлю, заливают небольшим количеством воды и тушат на малом огне до готовности, затем рыбу вынимают, нарезают на мелкие кусочки, охлаждают, добавляют пассированный лук, рассыпчатый отварной рис, соль, перец, рубленую зелень петрушки, а также вливают отвар, в котором варилась рыба. Все перемешивают.

Готовят дрожжевое тесто, которое затем делят на порции. Каждый кусочек раскатывают, в середину выкладывают фарш. Края кусочков зацепляют. Расстегаям придают круглую или овальную форму, посередине оставляют отверстие.

Подготовленные расстегаи кладут на смазанный противень, оставляют в теплом месте для настаивания на 30 мин. Затем противень ставят в разогретую духовку, выпекают до появления золотистой корочки.

Постный пирог с капустой. *1 морковь, 2 луковицы, 1/2 кочана капусты, соль, перец, по вкусу, 1 ч. ложка сахара, 1/2 стакана томатного сока.*

Готовят постное дрожжевое тесто, делят на 2 части. Тесто раскатывают, выкладывают одну часть на дно противня.

Готовят капустную начинку. Лук очищают, мелко нарезают, морковь очищают, натирают на крупной терке; все смешивают, обжаривают в растительном масле, добавляют мелко нашинкованную капусту, соль, сахар, перец черный, обжаривают на маленьком огне несколько минут, затем вливают томатный сок, все тушат на медленном огне под крышкой до готовности. После этого начинку остужают, равномерно выкладывают на разложенное на противне тесто. Сверху закрывают раскатанным слоем оставшегося теста, защипывают по краям. Выпекают пирог в духовке до появления золотистой корочки.

Пирожки с гороховой начинкой. *Горох, лук, растительное масло, дрожжевое тесто.*

Готовят начинку. Горох замачивают на несколько часов, затем варят до готовности, разминают в пюре, добавляют лук, обжаренный на растительном масле, перчат, солят по вкусу.

Готовят постное дрожжевое тесто, делят его на порции для пирожков, затем раскатывают в лепешки толщиной в 1 мм. На каждый кусочек ложкой выкладывают начинку. Защипывают пирожки, выкладывают на противень. Выпекают изделия 20–25 мин. в разогретой духовке.

Пирожки с лимонной начинкой. *Постное дрожжевое тесто, 6 лимонов, 300 г сахара, 50 г крахмала.*

Готовят постное дрожжевое тесто, делят его на порции, каждую из которых раскатывают.

Готовят начинку из лимона. Лимон ошпаривают кипятком, нарезают, освобождают от семян, пропускают через мясорубку вместе с цедрой, добавляют сахар, крахмал, все перемешивают.

Начинку выкладывают на тесто, защипывают края у каждого пирожка. Готовые пирожки кладут на противень, смазанный растительным маслом, или проложенный бумагой для выпечки. Оставляют в теплом месте на 1 ч. Затем выпекают в разогретой духовке до появления золотистой корочки.

Пирожки с грибами и луком. *50 г сушеных грибов, 3 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 1 ч. ложка муки, перец и соль по вкусу, рис.*

Готовят постное дрожжевое тесто. Тесто разделывают на маленькие шарики, которые раскатывают на круглые лепешки.

Готовят грибной фарш. Рис несколько раз промывают, отваривают до готовности, снова моют, дают стечь воде. Сушеные грибы тщательно моют, а затем отваривают до мягкости. Отваренные грибы снова промывают холодной водой и затем пропускают через мясорубку. Грибную массу слегка обжаривают в растительном масле вместе с мукой, потом перемешивают с мелко нарубленным и поджаренным луком. Солят и перчат по вкусу.

Края лепешек защипывают, придают форму пирожка. Готовые пирожки ставят настаиваться на 15–20 мин., после чего обжаривают на сковороде с растительным маслом или выпекают в духовке.

«Решетчатый» пирог с вареньем. *Для начинки: вишневое, или смородиновое, или яблочное, или сливовое, или клубничное, или черничное, или брусничное, или клюквенное густое варенье, дрожжевое постное тесто.*

Готовят дрожжевое тесто. Из $^2/_3$ теста раскатывают большой блин, выкладывают на дно формы, смазанной растительным маслом или выложенной бумагой для выпечки. На слой теста равномерно выкладывают варенье. Сверху накладывают полоски из теста в виде решетки. Края зацепляют. Ставят в теплое место на 30 мин., затем запекают в разогретой духовке.

Пирог с сухофруктами. *Изюм, чернослив без косточек, инжир, мед, немного молотой гвоздики, рис, дрожжевое тесто.*

Готовят постное дрожжевое тесто, делят на 2 части. Одну половину раскатывают и выкладывают на дно противня.

Готовят начинку. Сухофрукты моют в холодной воде, заливают небольшим количеством кипятка на 5–7 мин., чтобы распарить. Затем их нарезают, добавляют сахар, мед, немного молотой гвоздики, проваривают на маленьком огне в течение 3 мин., дают остыть. Рис моют, отваривают до готовности, промывают, смешивают с готовыми сухофруктами. Начинку выкладывают на раскатанный слой теста. Можно раскатать вторую половину теста и накрыть начинку сверху, защепляя края. А также выпекают открытые пироги с сухофруктами.

Пирожки с сушеной черемухой. *Черемуха, кипяток, сахар, мед, постное дрожжевое тесто.*

Готовят постное дрожжевое тесто. Делят его на небольшие кусочки, раскатывают.

Готовят начинку. Спелую черемуху высушивают на солнце, перемалывают ее в кофемолке, затем черемуховую муку варят в небольшом количестве кипятка на маленьком огне, чтобы получилась густая тестообразная масса, после чего добавляют в массу сахар или мед.

В середину каждого кусочка кладут начинку из черемухи, защипывают края, кладут на противень вниз защипом. Дают подойти тесту в течение 30 мин., запекают в духовке при 180–200 ˚С.

Пирожки с горохово-картофельной начинкой. *Дрожжевое тесто, горох, картофель.*

Готовят постное дрожжевое тесто. Тесто делят на шарики величиной с грецкий орех и раскатывают в лепешки толщиной в 1 мм.

Горох замачивают на несколько часов, затем промывают, варят до готовности, разминают в пюре. Лук очищают, нарезают, обжаривают в растительном масле, смешивают с горохом.

Картофель очищают, отваривают, разминают, присоединяют к гороху и луку, солят, перчат, перемешивают.

Кладут начинку в середину каждой лепешки, защипывают края. Запекают в духовке 20–25 мин.

Постное печенье. *6 стаканов муки, 2 стакана крахмала, 1–1 1/2 стакана растительного масла, 1 ч. ложка соды, 1 1/2 стакана воды, 2 стакана сахара, соль.*

Муку растирают с крахмалом и растительным маслом до образования клейкой массы.

Соду гасят, добавляют немного соли и перемешивают с тестом. Также по желанию в тесто добавляют какао. При постоянном помешивании вливают воду. Тесто должно быть крутым. Раскатывают тесто, нарезают фигурными формочками и запекают в духовке 15 мин.

Штрудель с маком. *15 г дрожжей, 2 ст. ложки меда, 1,2 кг муки, 2 ст. ложки толченого горького миндаля, 2 1/2 стакана теплой воды, 1/4 стакана растительного масла, 2 стакана мака, 200 г сахара, соль по вкусу.*

Готовят начинку. Кондитерский мак обдают кипятком, оставляют в сторону и настаивают. Спустя 1 ч выжимают его

досуха, растирают в миске, добавляют полную 1 ст. ложку сахара, 1 ст. ложку меда, немного горького миндаля и размешивают.

Готовят тесто. Дрожжи растворяют в теплой воде, всыпают 3 стакана муки, размешивают и дают подняться. Потом тесто хорошенько взбивают, солят, наливают подсолнечное масло, растирают добела с сахаром и добавляют ложку меда (мед сделает выпечку рассыпчатой). Затем всыпают немного толченого горького миндаля и муку в таком количестве, чтобы тесто стало густым. Перемешивают тесто до тех пор, пока оно не начнет отставать от рук, после этого тесто оставляют, дают подняться. Когда тесто поднимется, его делят на части, раскатывают на столе несколько тонких продолговатых кружков. Сверху выкладывают маковую начинку, затем пласт теста свертывают в трубку, выравнивают концы. Выкладывают штрудель на противень, смазанный растительным маслом и посыпанный мукой, намазывают смесью из меда и воды, посыпают маком или нарезанным сладким миндалем. Выпекают в разогретой духовке 45 мин.

Коврижка с изюмом, медом и орехами. *1/2 стакана изюма, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 2 ст. ложки меда, 1 стакан воды, 1/2 стакана растительного масла, 1 ч. ложка соды, 2 ст. ложки какао или кофе, измельченные гвоздика, корица и кориандр, 1 стакан сахара.*

В глубокую посуду насыпают сахар, наливают воду и растительное масло, кладут мед и варят все вместе до полного растворения сахара и меда. Затем в остывшую до 30–40 °С смесь опускают соду, какао или кофе, пряности и тщательно размешивают, чтобы не осталось комков. После этого вмешивают перемолотые орехи, изюм и муку в таких количествах, чтобы тесто по консистенции напоминало густую сметану. Выпекают изделие в форме, смазанной растительным маслом или выложенной бумагой для выпечки. Остывшую коврижку делят на два слоя и смазывают ягодным джемом.

Яблочный пирог. *5 больших яблока, 1/4 стакана изюма, 1/2 стакана сладкого миндаля, 5–10 ядер горького миндаля, цедра 1/2 апельсина, 2 ст. ложки вишневого варенья, 2 ст. ложки растительного масла, 2 стакана муки, 1 стакан коричневого сахара, панировочные сухари.*

Из муки, полной ложки коричневого сахара, растительного масла и воды готовят тесто (общий объем жидкости из масла, рома и воды вместе должны составлять $^1/_2$ стакана). Затем тесто тщательно перемешивают, раскатывают на столе и вырезают два

коржа. Один корж кладут на дно металлической формы. Из теста вырезают полосу, обкладывают ею внутреннюю стенку формы для выпечки, защипывают полосу с нижним коржом.

Готовят начинку. Яблоки моют, очищают, измельчают, добавляют к ним 1 ст. ложку натертой апельсиновой цедры, промытый изюм, все вместе тушат 10 мин. на маленьком огне, перемешивают с толченым сладким и горьким миндалем, вишневым вареньем и всыпают $^1/_2$ стакана коричневого сахара. На нижний корж помещают начинку. Сверху начинку накрывают вторым коржом. Скрепляют края, посыпают верхний корж растертыми с сахаром сухарями. Готовят пирог в разогретой до 180 °С духовке до золотистой корочки. Подавая на стол, выкладывают пирог на блюдо и смазывают сверху вареньем.

Галушки постные. *Постное тесто, вода, репчатый лук.*

Готовят постное тесто из смеси пшеничной и гречишной муки, замешанной на воде. Тесто раскатывают в пласт толщиной 1 см, который нарезают полосами шириной 2–3 см. От каждой полосы отрезают небольшие кусочки, кладут в подсоленный кипяток (или в постный суп). Вареные в воде галушки вынимают шумовкой, выкладывают на тарелку и сверху посыпают зажаренным луком.

Постный пирог с картофелем. *Для теста: 2 стакана ржаной муки, 1 стакан воды, соль по вкусу. Для начинки: 6–7 картофелин, 3 головки репчатого лука, 100 г растительного масла, соль по вкусу.*

Готовят начинку. Картофель моют, очищают, отваривают, толкут в пюре. Лук очищают, мелко нарезают, соединяют с картофельным пюре, солят, перчат.

Готовят тесто. Все компоненты соединяют, вымешивают пресное тесто, раскатывают его в виде овальной лепешки толщиной 1 см, выкладывают на смазанный растительным маслом противень и накалывают в нескольких местах вилкой.

Сверху на слой теста выкладывают начинку из отварного толченого картофеля, смешанного с нашинкованным луком. Края теста соединяют, защипывают, придают пирогу форму большой ватрушки, смазывают растительным маслом и пекут в предварительно разогретой духовке.

Картофельные пирожки с морковью. *10 картофелин, 1/2 стакана растительного масла, 1 стакан муки, сахар, соль по вкусу. Для фарша: 4 моркови, 2 ст. ложки сахара, 3 ст. ложки масла.*

Готовят морковную начинку. Сырую морковь пропускают

через мясорубку и тушат в небольшом количестве масла и воды, добавив сахар, на маленьком огне.

Готовят картофельное тесто. Очищенный картофель отваривают в воде, обсушивают, хорошо разминают мялкой. Добавляют муку, соль, воду, тщательно вымешивают тесто, делят его на несколько частей. Каждую из частей раскатывают, укладывают на пласты морковную начинку, лепят пирожки и аккуратно обваливают их в панировочных сухарях, укладывают на противень, смазанный маслом, и запекают в духовом шкафу.

Овсяное печенье. *400 г овсяных хлопьев «Геркулес», 3 яблока, 1/2 стакана растительного масла, мука, разрыхлитель теста, сахар, корица.*

Овсяные хлопья «Геркулес» перемешивают с натертыми яблоками, добавляют растительное масло, муку, вмешивают разрыхлитель теста, сахар, корицу. Все тщательно перемешивают. Ложкой выкладывают овсяное тесто на противень, выпекают в духовке при температуре 200 °С.

Постный пирог с кабачками. *Для теста: 1/2 стакана ржаной муки (приблизительно 80 г), 1/2 стакана пшеничной муки (около 80 г), 2 ст. ложки растительного масла (35 г), 1/2 ч. ложки соли, 1 ч. ложка разрыхлителя, 2 ч. ложки растворимого кофе, 1/2 стакана воды (125 мл). Для начинки: 2 кабачка, 3 крупные луковицы, 2 ч. ложки сахара, 2 ст. ложки томатной пасты (около 60 г), аджика, соль, перец, специи по вкусу (например, хмели-сунели, молотый миндаль и др.), 2 ст. ложки растительного масла для жарки. Можно сделать двойную порцию теста, а оставшуюся половину потом замораживают для следующей выпечки.*

Готовят начинку. Кабачок моют, разрезают пополам вдоль, кладут на противень срезом вверх и смазывают растительным маслом. Запекают при температуре 220 °С до мягкости. Пока запекается кабачок, готовят лук. Его очищают, нарезают как можно мельче. В сковороде на сильном огне разогревают растительное масло и обжаривают в нем нарезанный лук. Готовящийся лук равномерно посыпают сахаром. Обжаривают до мягкости при частом помешивании. К луку добавляют томатную пасту и тушат еще 4 мин. при постоянном помешивании. Запеченные готовые кабачки выкладывают на разделочную доску и мелко шинкуют ножом, перекладывают в сковороду к луку, солят, добавляют аджику или острый перец, всыпают черный перец и специи. Перемешивают и снимают с огня.

Готовят тесто. В глубокую миску насыпают пшеничную и ржаную муку, соль и разрыхлитель, перемешивают. Вливают

растительное масло и тщательно перемешивают миксером. В воде разводят растворимый кофе (или берут заранее сваренный черный кофе). Остужают кофе до теплого состояния, постепенно вливают в муку так, чтобы получилось мягкое, но не липкое тесто, из которого формируют шар. На стол кладут лист бумаги для выпечки и выкладывают на него тесто. Затем тесто раскатывают тонким слоем. На него выкладывают и разравнивают начинку. Загибают края пирога на начинку и защипывают, чтобы они не раскрывались. Пирог вместе с бумагой переносят на противень и ставят в разогретую до температуры 200–220 °С духовку, готовят до зарумянивания краев теста (примерно на 25 мин.). Вынимают готовый пирог из духовки и прикрывают кухонным полотенцем. Остужают.

Грибной рулет. *Для опары: 1 стакан воды (250 мл), 3 ч. ложки сахара, 100 г муки, 7 г сухих дрожжей. Для теста: 1 ч. ложка соли, 2 стакана муки (320–340 г), 2 ст. ложки растительного масла. Для начинки: 2 ст. ложки растительного масла, 500–700 г свежих грибов, 2 средние луковицы, 1/2 ч. ложки соли.*

Готовят опару. В теплой воде растворяют сахар и дрожжи. Вмешивают муку. Оставляют опару до появления пузырей и увеличения в два раза.

Готовят тесто. В подошедшую опару вмешивают соль и растительное масло. Всыпают часть муки, размешивают. Полстакана муки насыпают на стол и выкладывают на него тесто. Замешивают упругое тесто, накрывают его пленкой и оставляют на время приготовления начинки.

Готовят начинку. Лук очищают, крупно нарезают. В сковороде разогревают растительное масло и выкладывают лук. На небольшом огне обжаривают лук при периодическом помешивании до зарумянивания. Пока жарится лук, готовят грибы. Грибы моют и натирают на самой крупной терке или мелко нарезают. Кладут нарезанные грибы в сковороду с приготовленным луком, солят, перемешивают, тушат на малом огне при постоянном помешивании. Затем снимают сковороду с огня и остужают начинку до теплого состояния.

Готовят рулет. Тесто раскатывают в прямоугольник. Ровным слоем выкладывают начинку. Сворачивают тесто в рулет. Рулет кладут на противень, застеленный бумагой для выпечки. Сверху рулет смазывают водой, оставляют до увеличения объема. Затем снова смазывают поверхность рулета водой и ставят в заранее разогретую до температуры 180–200 °С духовку на 25–30 мин. Готовый рулет достают из духовки и обильно смазывают водой

или чаем. Накрывают кухонным полотенцем.

Пирог с абрикосами. *Для теста: 2 стакана муки (около 320 г), 1/3 ч. ложки соли, 1/3 ч. ложки соды, 1 ч. ложка разрыхлителя, 2/3 стакана сахарной пудры (140 г), 100 г рафинированного растительного масла, 100 мл воды. Для начинки: 1 кг абрикосов без косточек, 1/3 стакана сахара (70 г), 2 ч. ложки с горкой крахмала (20 г).*

Готовят тесто. В посуду всыпают муку, соль, сахарную пудру, соду и разрыхлитель; перемешивают. Вливают растительное масло и размешивают миксером на маленькой скорости. Воду вливают постепенно, постоянно перемешивая. Тесто должно получиться мягким.

Готовят начинку. Абрикосы моют, нарезают их на части, посыпают сахаром и крахмалом (если фрукты сочные, то крахмала кладут больше). Все аккуратно перемешивают.

Тесто делят на две неравные части. Большую часть теста распределяют по дну и стенкам формы. Формируют стенки из теста при помощи деревянного пестика. Посыпают тесто толчеными сухарями или молотыми орехами, чтобы предохранить тесто от размокания.

Выкладывают в форму абрикосовую начинку, разравнивают. Вторую часть теста раскатывают и вырезают из нее круг по диаметру формы. Круг теста наматывают на скалку и переносят в форму. Соединяют края пирога, смазывают пирог водой. Выпекают до зарумянивания при температуре 180–200 °С около 30 мин.

Постный пирог на чайной заварке ***(можно использовать заварку с добавлением душицы или другую траву, которая придаст пирогу приятный аромат).*** *1 1/2 стакана муки (240 г), 80 г растительного масла, 1/3—1/2 стакана сахара, 1/2 стакана сухофруктов, 150 г чайной заварки, 1 ч. ложка разрыхлителя, 1/6 ч. ложки соли, ванилин, корица, горсть орехов (при желании).*

Смешивают муку с солью, разрыхлителем, ванилином или корицей, вливают растительное масло. Тщательно смесь растирают, чтобы вся мука была пропитана маслом. Всыпают сахар и вымытые, и подсушенные сухофрукты. Крупные плоды мелко нарезают. При желании добавляют крупно нарубленные орехи. Вливают крепкую чайную заварку, перемешивают. Перемешивают (должно получиться вязкое мягкое тесто). Форму смазывают маслом или прокладывают бумагой для выпечки. Выкладывают в форму тесто, разравнивают его. Затягивают форму фольгой и ставят в разогретую до температуры 220 °С

духовку.

Через 30 мин. фольгу снимают и пекут еще 10 мин. до легкого зарумянивания корочки. Вынимают пирог из духовки и посыпают сахарной пудрой. Прикрывают пирог бумажным полотенцем, охлаждают.

Ржаной постный пирог с грибами. *Этот пирог можно сделать из пшеничной муки или смеси ржаной и пшеничной муки. Для теста: 1/2 стакана ржаной муки (80 г), 1 стакан пшеничной муки (160 г), 2/3 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка разрыхлителя, 100 г растительного масла, 1 ч. ложка растворимого кофе, 100 г воды. Для начинки: 3 средние луковицы (300 г), 500 г соленых или маринованных грибов, 2 ст. ложки растительного масла.*

Готовят тесто. Смешивают оба вида муки, соль, сахар и разрыхлитель, вливают растительное масло. Растирают смесь ложкой, чтобы масло распределилось равномерно и не было комков. В воде растворяют кофе (для усиления ржаного аромата). Вливают постепенно воду в мучную смесь и замешивают мягкое тесто. Для того чтобы тесто получилось нужной консистенции, регулируют количество муки и воды. Формируют из теста шар, заворачивают тесто в пленку и откладывают настаиваться.

Готовят начинку. Лук мелко нарезают. В сковороде разогревают растительное масло и выкладывают туда лук, обжаривают на маленьком огне до мягкости, легкого зарумянивания. Грибы промывают чистой водой, мелко нарезают. Кладут нарезанные грибы в сковороду к луку, тушат 10 мин. на малом огне. Если грибы слишком соленые, их предварительно вымачивают в воде несколько минут.

Тесто делят на две части. Первую часть раскатывают в пласт, перекладывают на дно формы для выпечки, сверху равномерно выкладывают начинку. Вторую часть теста раскатывают и закрывают пластом начинку, соединяют защипами с нижним слоем. Затем пирог ставят в разогретую духовку и готовят до появления золотистой корочки.

Пирог со щавелем. *Для теста: 1 1/2 стакана муки, 1 ч. ложка соли, 1/2 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка разрыхлителя, 100 г растительного масла, вода. Для начинки: щавель, сахар.*

Готовят тесто. В муку, высыпанную горкой в посуду, всыпают соль, сахар, разрыхлитель, вливают растительное масло, воду, тщательно перемешивают, формируют шар, который делят на две части.

Готовят начинку. Моют щавель, обсушивают, нарезают,

перемешивают с сахаром.

Первую часть теста раскатывают, выкладывают на противень с бортиками. На слой теста кладут начинку, разравнивают. Вторую часть теста раскатывают и накрывают им начинку, соединяют защипами с нижним слоем. Выпекают пирог при температуре 200 °С в духовке до появления золотистой корочки.

Яблочный десерт. *Вареный рис, имбирь, яблоки, корица, мед.*

Нарезанные запеченные яблоки перемешивают с вареным рисом и добавляют имбирь, мед, корицу. Запеченные яблоки можно подавать без риса с медом и корицей.

Сласти из апельсинов или мандаринов. *200 г апельсинов или мандаринов, 5 ст. ложек сахара, 3 стакана воды, 5–7 г цедры.*

Апельсины или мандарины моют в холодной воде, очищают от кожицы и белых волокон, нарезают тонкими кружочками и укладывают в глубокие блюдечки или вазочки. В горячей воде растворяют сахар и варят его, помешивая, в течение 10–12 мин. К сиропу добавляют цедру, которую нарезают тонкой соломкой, кипятят и откидывают на сито. После охлаждения заливают сиропом апельсины или мандарины. Подают охлажденными.

Крупяной десерт с сухофруктами. *Курага, изюм, сухофрукты без косточек.*

Сухофрукты моют, тушат в небольшом количестве воды. По готовности фруктов тонкой струей всыпают, постоянно помешивая, манку, варят несколько минут до загустения. Подают в холодном виде, нарезав на порции.

Желе цитрусовое. *4 апельсина, лимон, 100 г сахара, 15 г агар-агара, 1/2 стакана воды.*

В теплой воде растворяют агар-агар и сахар, добавляют цедру $^1/_2$ апельсина, сок апельсинов и лимона, перемешивают, процеживают, разливают в формочки и в холодильник. При подаче формы опускаются ненадолго под воду, чтобы желе легко отделилось, затем быстро переворачивают над тарелкой.

Заливное из тыквы. *Тыква, изюм, очищенные грецкие орехи, курага, желатин.*

Тыкву моют, очищают от кожуры, нарезают пластами, запекают в духовке при температуре 180 °С до прозрачного состояния с небольшим количеством воды. В плоскую посуду на дно последовательно насыпают слоями изюм, очищенные измельченные грецкие орехи, нарезанную курагу. Верхним слоем

выкладывают пласты тыквы. Оставшийся при приготовлении тыквы сок используют для приготовления желе из желатина. Заливают готовым теплым желе сухофрукты, потом ставят в холодильник. Блюдо подают холодным, нарезав на порции.

Яблоки, запеченные с медом и орехами. *1 кг яблок, 300 г меда, 10 г орехов.*

Из промытых яблок удаляют сердцевину. Яблоки заполняют сахаром или медом, орехами, выкладывают в сотейник, на дно наливают немного воды, запекают в духовке при температуре 180 ˚С 15–20 мин. Жареные измельченные орехи перемешивают с разогретым медом и этим составом заливают яблоки.

Желе морковное. *300 г моркови, 100 г сахарного песка, 30 г желатина, 3 г лимонной кислоты, 600 г воды.*

Желатин замачивают. Очищенную и промытую морковь измельчают, заливают водой и варят 20 мин., затем процеживают, добавляют сахар, доводят до кипения, после чего вводят предварительно замоченный желатин. Смесь размешивают, снова доводят до кипения, разливают по формочкам и охлаждают в холодильнике.

Кутья из пшеницы. *500 г зерен пшеницы, 2/3 стакана меда, 1 стакан ядер грецких орехов, 1 стакан изюма, 1/2 стакана мака, 1/2 стакана сахарной пудры.*

Пшеницу отваривают до готовности и дают остыть. В остывшую пшеницу добавляют мед, грецкие орехи, изюм, истолченный и сваренный в подслащенной воде мак. Все перемешивают, складывают в форму и сверху присыпают сахарной пудрой. Выпекают в разогретой до 180 ˚С духовке.

Заключение

Пост — это один из видов **религиозного аскетизма**, время воздержания не только от пищи, но и от определенных действий, которые могли бы нарушить духовность человека. Но питание во время поста является предметом обсуждений не только в религиозных кругах. Одни считают, что соблюдение постов наносит вред здоровью, так как организм **лишается** необходимого разнообразия питательных веществ, другие — что это своего рода **диета**. Однако цели и задачи диеты и поста различны. Соблюдая диету, мы стремимся добиться пользы для тела. Люди же, искренне верующие, приступая к посту, стремятся очистить свою душу. Поэтому использование поста в качестве диеты не получает одобрения от представителей религиозных конфессий. Тем же, кто хочет сочетать рост своей духовности и поддержание здоровья тела, придерживаться своих диетических предпочтений (например, вегетарианства) легче во время поста, так как в окружении обычно большое количество постящихся людей с такими же приоритетами в пище.

Для того чтобы пост приносил только пользу, в пределах разрешенных продуктов следует разнообразить свой рацион, и тогда временное ограничение в пище, переход на вегетарианские блюда и меню, в которое включены каши, овощи, фрукты, орехи, способствует нормализации пищеварения. Мы надеемся, что предложенные в этой книге рецепты разнообразных блюд помогут сделать ваш ежедневный рацион здоровым и вкусным даже в период постов. Приятного вам аппетита и будьте здоровы!